

MANUÁL PaP - předžáků a přípravky 2025/26

Pracovní verze 240922

Z minulých schůzek s rodiči vzešly body, témata, které v oddíle řešíme a občas se na ně zapomene nebo nejsou jasně vysvětlena. Proto jsme se rozhodli vytvořit tzv. Manuál PaP, kde by měly všechny témata rozepsány. **Tento manuál platí i pro rodiče a děti z LOKO Trutnov!**

JAK SE V DOKUMENTU ORIENTOVAT?

OBSAH:

V počítačové verzi je v levé horní dokumentu části symbol tři tečky a tři čárky nad sebou (pod lištou nástrojů). Po kliknutí se rozbalí obsah celého dokumentu. Po kliknutí na vámi vybrané téma se přesunete na danou stránku bez složitého rolování a hledání.

V mobilní aplikaci je v pravém horním rohu tři tečky nad sebou. Po kliknutí se objeví nabídka, kde vyberete "*OSNOVA DOKUMENTU*". V dolní části obrazovky se vám ukáže obsah ve kterém můžete rolovat a vybrat si téma co vás zajímá.

Pod titulním nadpisem je nově "**verze**" to aby jste věděli **kdy se dokument upravoval naposled**. Ve formátu Dvojcísle roku, dvojcísle měsíce a dvojcísle dne. Dokument se upravuje průběžně! Takže v něm mohou být ještě informace z předešlé sezóny, co není ještě aktuální.

INFORMACE K RODIČŮM

WEB:

Vše podstatné k běžnému fungování oddílu bude na **webu Slovanu** (tréninky, soustředění, brigády, fyzické testy a podobně).

EOS:

Oddílový informační systém. Platforma přes kterou bude probíhat přihlašování a omluvy na tréninky, soustředění, závody a později i další administrativní úkony spojené s chodem oddílu. EOS je společný jak pro Slovan, tak Lokomotivu. Může být formou [aplikace](#) nebo [webového](#) rozhraní. Více info v [návodě](#).

EMAIL:

Důležité věci jako jsou například informace o zdravotních prohlídkách nebo vybavení vám přijde **na email**. Pozor někdy spadne email do Spamu.

WHATSAPP:

Rychlé změny nebo potřeba rychlé komunikace s vámi rodiči půjde přes **WhatsApp** a danou skupinu, které se to týká. Prosím vyvarujte se posílání zpráv konkrétnímu člověku do skupiny (jako jsou poděkování či například posílání jen smajlíků, které většinou používáte v osobní korespondenci). Pokud není vysloveně napsáno, že odpověď má být ve skupině, pište prosím do soukromé zprávy (SZ). *Doporučuji zařadit do skupin oba rodiče! Proto mi prosím pošlete číslo i na druhého rodiče.*

Skupiny WA:

[PaP Slovan Pec](#) ☑ tato skupina je pro všechny rodiče dětí ročníků 2014 a mladších + trenéři.

PŽ + st. PP (2013-2015) ☐ skupina jen pro předžáky a starší přípravku ročníky 2014 až 2016 ve skupině jsou jak rodiče, tak předžáci, kteří mají telefon.

Dále vznikají v průběhu roku skupiny pro danou akci, kde jsou jen účastníci a trenéři.

FACEBOOK:

Skupina (veřejná) [Slovan Pec](#) – Zde můžete nabídnout oddílové oblečení, vybavení (lyže, lyžačky, hole, chrániče, kola, brusle...). Případně sem přidat nějakou zajímavou zprávu třeba, když vaše děti někde dobře umístí a je to někde publikováno, a to nejen v lyžování. Podmínkou účasti ve této skupině je mít profil na Facebooku. Pokud ho nemáte můžete mě poslat foto, popis a cenu věci co chcete poslat dál a já to tam vložím s kontaktem na vás.

Stránky [TJ Slovan Pec p. S. a TJ Loko Trutnov](#) – Zde se snažíme dávat fotky a videa z našich akcí. Pokud máte FB účet můžete dát stránkám „To se mi líbí“ a sledovat je. Případně je můžete sdílet nebo pozvat ke sledování vaše přátelé či rodinu.

TRÉNINKY NA PODZIM A NA JAŘE (in-line brusle, hřiště, tělocvična)

Termíny pro podzim 2025

- **Pondělní tréninky** společně s žáky – pro předžáky, starší přípravku (2015) a děti z LOKO Trutnov.
 - Trénink s žáky pro U12 - předžáky 17:00 - 18:30 [Sokolovna ve Svobodě](#)
- **Tréninky v Peci úterý a čtvrtky**
 - 14:15 – 15:45 -> starší přípravka a předžáci (2014 – 2015)
 - 14:15 – 15:45 -> mladší přípravka (ročníky 2016 a mladší)
 - **In-line** ☐ dle počasí je vybrán den út/čt. Září + Část října (dle teplot) ve 4. patře v [parkovacím domě](#). Který den bude trénink na bruslích bude vypsán v týdenním rozvrhu. Na jaře až v červnu jednou týdně nebo jednou za 14 dní.
PARKOVÁNÍ: prosím pozor - neblokujte parkoviště u pumpy. Máte možnost vyjet do 4. patra a 15 minut na vyjetí zdarma.
 - [Hřiště Slovanu](#), Malá Pláň ☐ kondiční trénink zaměřený převážně na rychlost a koordinaci. Dle počasí září až říjen. Na jaře po uklizení hřiště cca od půlky května do června.
 - **Tělocvična** – [tělocvična v ZŠ Pec](#) ve stejný čas jako hřiště. V případě problémů s tělocvičnou v Peci využijeme [Sokolovnu ve Svobodě](#).
 - Pokud to půjde a tréninky budou dávat smysl v malé tělocvičně v ZŠ Pec, zůstaneme zde. V opačném případě bychom se přesunuli do Sokolovny.
 - Pokud by se jezdilo do Svobody budou tréninky sjednoceny pro obě skupiny 14:30 – 16:00, kvůli dopravě dětí, ale je možné, že i tam tréninky rozdělíme.

MOTORICKÉ TESTY (FYZICKÉ)

- Dvakrát do roka musíme udělat fyzické testy jedy na jaře a druhé na podzim. Testy jsou povinné pro předžáky a starší přípravku (2016).
- Trvají minimálně 2 hodiny.
- Termíny vypsány v EOSu.

- Kdo se nemůže dostavit v uvedený termíny, **musí si je udělat sám!** Podrobný popis testů [ZDE](#) a [výsledky](#) + popis našich testů je [TADY](#).
- V případě nesplnění fyzických testů nemůže jet dotyčný na ledovce.

TRÉNINKY V ZIMĚ 25/26

Bližší informace o trénincích bude v průběhu prosince. Bude i online schůzka s rodiči.

Děti budou rozděleny do cca 4 základních skupin podle výkonnosti a věku.

Rozdělené do těchto skupin bude na základě loňské sezóny. Nově příchozí začínají většinou v “poslední” skupině. V průběhu celé zimy se mohou děti přefazovat mezi skupinami, podle toho, jak jim to půjde a jak často budou chodit na trénink. Skupiny se dle potřeby spolují v závislosti na počtu dětí na tréninku a trenérů k dispozici.

Tělocvična v zimě! PONDĚLÍ

- Po loňském nezájmu se ještě domluvíme, zda je budeme vypisovat.
- Dle programu závodů a tréninků + množství dětí přihlášených na tento trénink a kolik žáků půjde.

Tréninky zima SKIRESORT:

Srazy na tréninky: pod sjezdovkou Javor 1, vedle VIP turniketu (pravý vlek z pohledu od spodu u turniketu pro přednost). *Děti, co přijíždějí na odpolední trénink samy a jsou dřív na kopci, prosím, aby si hlídaly čas a pokud půjdou samy na volnou jízdu, tak aby dodržely, že mají být 10 minut před tréninkem na místě srazu!!!* **Odpolední tréninky 13:50 a ranní 8:20!!!**

• Odpolední tréninky

- | | | |
|-----------|---------------|-----------------|
| ○ ÚTERÝ | 14:00 - 16:00 | všechny skupiny |
| ○ ČTVRTEK | 14:00 - 16:00 | všechny skupiny |
| ○ PÁTEK | 14:00 - 16:00 | všechny skupiny |

Pro 1. skupinu bude umožněno dle kapacity zúčastnit se ranního tréninku žáků (úterý nebo čtvrtek GS na Javoru 1 od 7:00 – 9:00). Řešeno v samostatné WA skupině.

• Ranní tréninky SOBOTA, NEDĚLE

- od 8:30 - 10:30 všechny skupiny.
- Doporučujeme 4. skupině jen jeden den o víkendu – hlavně pro Pecké děti, které budou chodit ÚT-PÁ (aby si odpočinuly).

Kde se lyžuje?

Výjezd Javorem 1 a většinou pokračování provazovým vlíčkem k horní stanici Javořáku. Rozcvičení (pokud nebylo dole), rozježdění, rozdělení dětí do skupin (dle počtu trenérů a aktuální účasti a sněhových a povětrnostních podmínek), cvičení, odjezd v danou dobu na Javor 3 (když je trať). Případně určité skupiny s trenérem se rozjedou po areálu.

Bezpečnost při tréninku!!!

Při tréninku na sjezdovce Javor 3 dochází k samostatnému pohybu dětí (přejezdy ze sjezdovky Javor 3 na Javor 2, případně až na Javor 1. Při tomto křížení i při nájezdu z Javoru 2 na Javor 3 (na start tratě) musí děti dbát bezpečnostní pravidla: [10 pravidel FIS pro chování na sjezdových tratích!!!](#) Tyto pravidla je potřeba dodržovat vždy! Nejen při přejíždění při tréninku na “Trojce”, ale i při zastavování, rozjíždění i jízdách ve cvičení a to nejen u nás v Pecí, ale i na ostatních sjezdovkách!!!

SOUSTŘEDĚNÍ V PECI - LYŽAŘSKÉ

“Soustředění” v Peci - defakto zimní “příměstské kempy” ... v období Vánočních a Jarních prázdnin.

Níže je průběh ze sezóny 2024/25 v nové sezóně bude obdobný.

- **Vánoční turnus**
 - 21. - 23. 12. ráno (dle předpovědi, případně zapojíme druhou fázi);
 - 24.-26.12. volno;
 - 27.-31.12. ranní tréninky + 1 až 2 II. fáze, dle možností a zájmu běžky (druhé fáze na sjezdovkách jsou pro U12 a 2015, ostatní dle domluvy s LW);
 - 1.1. volno;
 - 2. - 3.1. ráno a dle předpovědi 1x druhá fáze. Pokud budou moci být brány...
- **Jarní prázdniny 2025**
 - 3.-9.2. - dle sněhových podmínek, 2 x II. fáze (II. fáze na sjezdovkách jsou pro U12 až 2015, ostatní dle domluvy s LW), běžky, další aktivity na sněhu - s ohledem na závody víkend před a víkend po.

PŘIHLAŠOVÁNÍ NA TRÉNINKY

Přihlašování v Aplikaci EOS - Pokud je někdo dlouhodobě pryč může si napsat dlouhodobou neúčast. Přihlašování je důležité, abychom věděli kolik dětí je a zda tréninky spojit nebo naopak rozdělit. Při neúčasti prosím pište důvody.

Kondiční tréninky v Peci – počítáme, že na tréninky v Peci budou chodit všechny děti z Pece a okolí. Pokud tomu tak není a nebudou pravidelně chodit na určité tréninky, prosíme o zapsání do EOSu na začátku období.

Mimo Pecké děti, které nebudou chodit na kondiční tréninky oznámí jaké sporty a aktivity dělají proto, aby se připravily na zimu. Pošlete do konce září 2025

Zimní tréninky budeme vypisovat dopředu. Účast/neúčast dětí pište do nedělního večera na následující týden. Časy tréninků jsou dané dopředu. Pokud je nějaká změna jste včas upozorněni buď přes EOS nebo WA skupině. Potřebujeme to vědět dopředu, abychom zajistili dostatek trenérů pro kvalitní tréninky! Pozdější přihlašování na tréninky mohou být odmítnuty, protože nebude dostatek trenérů!

Pondělí tréninky nahlašování do skupiny PŽ + st.PP (2013-2015) nejlépe den dopředu, nejpozději v pondělí do 12:00.

Tréninky v Sokolovně – na základě výzvy ve WA skupině se přihlásíte na trénink, následně se domluvíme na dopravě.

OMLOUVÁNÍ NA TRÉNINK

Pokud se dítě nemůže zúčastnit tréninku **prosíme o včasnou omluvu s připsáním důvodu neúčasti do EOSu!** Pokud jde o něco vážného pište SZ Lukášovi, jinak do společných konverzací na EOSu a WA, aby to viděli i ostatní trenéři (Lukáš nemusí být na všech trénincích). Odhlášení v kratší době, než je hodina před tréninkem nebo těsně před ním, je problém! Prosíme buďte v tomto zodpovědní!

Hlavně zimní tréninky je potřeba včasná omluva na tréninky!!! Musíme zkoordinovat další trenéry, aby nám nechyběli či nepřebývali. Proto prosím o včasné omlouvání!!!

Náhlé zdravotní případy jsou jasné.

Pokud dítě nechce na trénink proto, že tam není jeho kamarád/ka, prosíme, zkuste mu vysvětlit, že když nepůjde na trénink, přijde o možnost se naučit nové věci a utužit to co už umí. Zkrátka být lepší, než byl před tím. Tohle dokážete nejlépe ovlivnit vy rodiče.

LÉKAŘSKÉ PROHLÍDKY

Každé dítě musí mít každý rok **zdravotní prohlídku**! Přípravka a předžáci mohou mít potvrzení od obvodního lékaře. Nicméně pro ročník 2014 vyžadujeme a pro ročník 2015 doporučujeme udělat i zátěžový test. Veškeré informace ohledně zdravotních prohlídek jsou na našich stránkách v [dokumentech](#). Je zde také ke stažení **formulář** pro lékaře. **Prosíme lékařské zprávy na formuláři, co je uveden na našich stránkách. Odevzdání zpráv z prohlídek do konce listopadu 2024.** sportovní prohlídky u tělovýchovných lékařů je potřeba objednat s dostatečným předstihem. Nejen pro Trutnov a okolí doporučujeme [MUDr. Martin Koldovský v Jilemnici](#), který je nejen nejlevnější, ale s lyžaři má letité zkušenosti. V Trutnově je pak [SUMMUS Vita](#), ale jsou poměrně drazí. Další místa se sportovními lékaři najdete [ZDE](#).

ZDRAVÍ DĚTÍ

Pokud je dítě po nemoci nebo na něj „něco leze“, prosím o velmi zodpovědné zvážení, zda dítě poslat na trénink! Nedoléčené nemoci mohou mít velmi negativní vliv na zdraví dítěte v budoucnu. A díky současné situaci je lepší, aby dítě s kašlem i rýmou raději zůstalo doma.

ZDRAVOTNÍ STAV DĚTÍ – DLOUHODOBĚJŠÍ

Pokud dítě má větší zdravotní problémy, než je uvedeno v dokumentu ze zdravotní prohlídky například Astma, Alergie (na pyl...), počůrávání, problémy s pohybovým aparátem nebo různé dysfunkce jako např. ADHD, Autismus, Aspergerův syndrom a podobně. Případně ještě diagnózu nemá, ale řeší se to. Je potřeba o tomto neprodleně informovat trenéra a domluvit se na dalších postupech. Vše lze řešit diskrétně a zohlednit v tréninku!

Můžeme pak pomoc s řešením problémům například se správným postojem (záda, osy nohou, chodila, nárůstky), a pracovat s doporučením odborníka.

Dostali jsme nabídku od MUDr. Salaje ([Rehabilitace Trutnov](#)), že prohlédne naše děti. U těch které to budou potřebovat navrhne další postup. Toto prozatím uděláme u žáků a předžáků (2012 a 2013). V průběhu podzimu v rámci jednoho tréninku (zřejmě pondělního) zorganizujeme "společnou" prohlídku. Pokud bude omezena kapacita ze strany pana doktora, přednost mají závodící děti!

AUTA – DOPRAVA

Máme oddílové auto, kde je 9 míst. To znamená, že řidič a 8 pasažérů. I když lze vozit děti vpředu s podsedákem, tak k tomuto bude docházet jen v případech na krátké cesty po okolí nebo v případě, že je to nezbytné. Na dlouhé cesty na ledovce či soustředění bude místo spolujezdce obsazeno trenérem nebo dítětem nad 150 cm a starším 12 let nebo bude prázdné.

Na většinu akcí je potřeba víc aut než jen oddílové. Proto se budeme domlouvat na pomoci od vás rodičů. Na kratší vzdálenosti doporučujeme, aby se rodiče střídali v odvozu dětí. A vzájemně si pomohli. Pokud se pojedou na delší cestu (ledovec, soustředění...) a rodiče povevou i další děti, bude se i jejich doprava řešit ve vyúčtování.

Byli bychom neradi, aby někdo měl pocit, že je využíván/zneužíván k dopravě. Vše je potřeba předem domluvit. Aby bylo jasno a nevznikaly zbytečné problémy.

V zimě na závody bychom rádi využívali možnost přidat se k Orbisákům do autobusu. Pokud to půjde.

SRAZY – ODJEZDY NA AKCE:

V Peci je většinou sraz „u Veroniky“ na silnici k Malé pláni. Pozor je to již obytná zóna. Proto prosím o maximální ohleduplnost při parkování. **A neparkujte na mostě!** Při velkých akcích – odjezdech, se snažíme kontaktovat městskou i státní policii, aby věděli o nás a nebyl s nimi zbytečný konflikt.

PODZIMNÍ VÍKENDOVÉ AKCE

Podzimní víkendové akce jsou vypsané na webu. Na tyto akce se mohou přihlásit jak děti, tak i rodiče a společně si zasportovat. Vše se bude řešit podle počasí a možnostech hlavního trenéra PaP.

- Paddleboardy
- Trailly v Trutnově/Mladé Buky
- Trampolíny v Liberci

Přihlášení na EOSu!

LEDOVCE 2024-2025 (Podzim + jaro)

Pro skupiny PaP jsou v rámci ročního tréninkového cyklu naplánovány tyto ledovce.

1. ledovec na začátku listopadu pro předžáky a vybrané ze starší přípravy. volné lyžování+cvičení
2. ledovec je pro předžáky, starší přípravku a vybrané děti mladších ročníků. Volné lyžování + cvičení + 1 nebo 2 dny gumové tyče.
3. ledovec/technický sních v prosinci. Dlouhé brány.
4. ledovec je na jaře dle sněhových podmínek a je určen pro všechny včetně rodičů - dle zájmu. Volné lyžování - kombi tratě

Zapojení rodičů na ledovce je hlavně kvůli dopravě, pomoci s vařením a také na kopci. To se týká hlavně 2. a 3. ledovce. První je většinou jen s trenéry a třetí na jaře je i pro rodiče.

- Ledovec I 5.-9.11.23 Stubai – 4 dny (3,5) lyžování Kemp U12 SLČR - výběr 4 děti z oddílu.I
- Ledovec II 17. - 22. 11. Kaunertal/Pitztal/Stubai – 4 dny lyže+2 dny cesta – PaP
- Ledovec III (technický sních) 8. -13. 12.Solda) - Závodníci
- Ledovec III květen 2025???

JARNÍ A LETNÍ AKCE 2025

- První víkend v červnu (nebo poslední v květnu) - Paddleboard na Jizeře - Paraplíčko případně splutí Ploučnice včetně Průrvy. (pátek- sobota)
- V půlce června bývá triatlon na Stříbrném rybníku (pátek).
- První víkend v červenci splutí Sázavy (cca 4 dny na vodě)

LETNÍ SOUSTŘEDĚNÍ A PŘÍMĚSTSKÉ KEMPY 2025

Termíny letních akcí chceme dát do konce listopadu!

Zatím počítáme s těmito termíny:

- 14. – 18.7. Příměstský kemp Pomezky
- 4. – 8.8. Příměstský kemp Pec
- 23. – 30.8. 2025 Velké soustředění Pecka

PŘIHLAŠOVÁNÍ – ODHLAŠOVÁNÍ – STORNO

Přihlášení na EOSu.

Na velké akce příměstské kempy, letní soustředění, ledovce. Budeme vybírat zálohy. Výše záloh je zatím v jednání. Při konečné neúčasti dětí se vypočítá [storno](#) (většinou výše zálohy).

ROZHODNUTÍ SLOVANU – PRAVIDLA + POKYNY + PODMÍNKY PRO ÚČAST NA AKCÍCH

Pravidla pro účast na velkých akcích, s ubytování, prosím, respektujte! Pokud řekneme, že děti budou mít PCR test nebo bezinfekčnost, je nutné toto zajistit. Pravidla v ten moment platí samozřejmě i pro děti z LOKO.

ÚČASTI RODIČŮ NA AKCÍCH

Již výše jsou informace pro účast rodičů. Zde je to shrnuto dohromady.

Víkendové akce jsou určené i pro rodiče = stmelování kolektivu i dospělých – viz vize HT PaP.

Na velkých soustředěních, kde se přespává je přítomnost rodičů problematická (rušivý element, stýskání dětí, co tam rodiče nemají), proto o přítomnosti rodičů bude rozhodovat hlavní trenér.

Letní soustředění – minimální počet rodičů nebo žádný! Když už rodič je, pomáhá jako pomocný trenér bez nároků na odměnu a platí si ubytování + stravu. O přítomnosti rodičů rozhoduje hlavní trenér. Výjimkou je rodič, který je vedený jako trenér s příslušnou licenci.

Ledovce: přítomnost rodičů u nejmenších dětí (pokud pojedou) je potřeba. Ale opět jedou rodiče pomáhat – doprava, v kuchyni, na svahu. Dle počtu rodičů se mohou střídat, ale není to dovolená! Rodič si platí ubytování, skipas, stravu, dopravu. Pokud jede například na 14 dětí dva trenéři a jeden pomáhající rodič bude mít zaplacenou stravu, jinak si ostatní náklady platí sám. U starších dětí je účast rodičů nežádoucí!

Proč je účast rodičů starších dětí nežádoucí? Důvod je jednoduchý, dítě daleko lépe funguje bez přítomnosti rodičů. Má větší šanci se naučit samostatnosti! Nemá zde dvě autority (když dostane rozdílné pokyny).

Rodiče malých dětí – když budou na soustředění – musí tam být pro všechny malé děti stejně. Pomáhá a věnuje se všem dětem. Dodržuje pokyny trenéra. **Proč může být rodič u malých dětí na soustředění (na ledovci)?** Ledovce jsou specifické (vyšší nadmořská výška, cizí jazyk, počasí – zima/difúzní světlo), proto, když dítě jede poprvé je dobré, aby tam byl i rodič (nebo se rodiče domluví a jede jeden).

DŮVOD, PROČ DÁVÁTE DĚTI DO SLOVANU/LOKO – VAŠE AMBICE?

Rádi bychom věděli, jaká je vaše (rodičů) motivace dát dítě do Slovanu. Narovinu bychom rádi věděli, jestli to myslíte vážně se závoděním (jsme závodní oddíl!) a nebo, že je to jen vyplnění volného času. První varianta je jasná. Druhou neodsuzujeme a není důvod k „vyhazovu“, ale komplikuje minimálně průběh tréninků, přihlašování na akce (tréninky, soustředění, ledovce). V tomto případě potřebujeme nastavit jasná pravidla a co dodržovat, aby to bylo prospěšné pro všechny.

Zde je velmi důležitá úloha vás rodičů, abyste kladli větší důraz na chození dětí na trénink i když nebudou chtít závodit. My po vás budeme chtít, aby se děti minimálně zúčastnily závodů, co se uskuteční ve Skiresortu (Černý důl 2 závody a v Peci 2 – 4 závody).

Těm, co se budou chtít závodnímu lyžování naplno věnovat se budeme snažit udělat ty nejlepší podmínky co to půjde.

Pro ty, co nemají závodní ambice, ale lyžování mají rádi a chtějí se mu věnovat naplno, tak bychom chtěli, aby absolvovali většinu toho, co závodící děti. Hlavně proto, že se budou zlepšovat, ale nejvíc proto, že jim závodící děti moc neodskočí.

Výše uvedené dva odstavce platí hlavně pro předžáky a starší přípravku. Mladší příprava se bude rozkoukávat a zjišťovat jaký je lyžování skvělý sport.

Pokud nějaké dítě bude chodit na tréninky s nechtím, je potřeba to řešit. A ne za každou cenu jej v oddíle držet a nutit něco co nemá rádo.

ZŮSTATKY – VYROVNÁNÍ MÍNUSOVÝCH

Na tomto odkazu jsou vyúčtování všech akcí [záložka \(list\) PaP 2021](#). Zde jsou „malé akce“ (víkendové soustředění, jednodenní akce, závody...). Domluvili jsme se, že plusové hodnoty zůstanou do dalších akcí a bude se z nich případně řešit nedoplatek z následujících vyúčtování. Mínusové položky prosím vyrovnat co nejdříve po upozornění.

BRIGÁDY

Rodiče mají povinnost odpracovat při závodech, které pořádá TJ Slovan 5 dnů. Celkem budeme pořádat 5 závodů (12 závodních dnů). Můžete odpracovat vy nebo za sebe poslat odpovídající náhradu. Případně se domluvit s Blankou a domluvit za sebe náhradu (za 1.000,- Kč/den).

Termíny závodů máte již nyní na našem webu: Team > [Závody pořádané TJ](#)

Na závodech PAP můžete odpracovat maximálně 2 dny. Další brigádnické hodiny máte možnost odpracovat na ostatních závodech, které pořádáme.

Budete se přihlašovat na [našich stránkách](#), stejně jako na soustředění. Platí pro všechny kategorie. (PAP, Žáci a junioři). Tabulku včas vyvěsíme.

Pokuta za neodpracovanou brigádu je 2 000 Kč.

Výpomoc na závodech PaP (i Žáci) mimo Pec. Rodiče kteří se zúčastní venkovních závodů a budou pomáhat (doprava, servis lyží, vaření - “catering”, svážení věcí, hlídání dětí a pod.) za toto je také uznána brigáda. Maximálně na třech závodech (dnech). Brigádnické hodiny mají jen ti rodiče, kteří opravdu na venkovních závodech pomáhají! Kontroluje zodpovědný trenér za výjezd.

Vaší povinností je rovněž jedna **brigáda na hřišti** a okolí v jarním termínu (není započítána do zimních brigád!). Termín bude v dostatečném předstihu vyhlášen. Pokud se nebudete moci v daném termínu brigády zúčastnit, bude Vám přidělena práce, kterou musíte vykonat do určitého časového horizontu.

Pokud se tak nestane, vaše dítě se nebude moci zúčastnit tréninků a soustředění.

Po zkušenostech z minulých let a bohužel i z letoška, musíme přistoupit k tvrdším sankcím. Je pár rodičů, kteří odpracují víc, než musí, ale mnoho z Vás se nezapojí vůbec nebo jen částečně.

Děláme to pro děti, kterým se snažíme nabídnout pestré sportovní vyžití. Platíme celoročně trenéry, sportoviště atd. Pokud máte jakékoliv dotazy ohledně brigád, fungování TJ, můžete kdykoliv kontaktovat Blanku.

SCHŮZKY S RODIČI

Velká schůzka s rodiči je vždy na začátku školního roku. Pokud máte zájem může se uskutečnit i soukromá schůzka pro řešení různých věcí ohledně vašich dětí. Některé výše uvedené body nebo pomoc při výběru vybavení a výstroje. Případně i řešení kázně či problémy ve škole. Cílem je jednak informovat se navzájem, ale hlavně pomoc při daných problémech!

Je myšlenka dělat krátké schůzky jednou za měsíc v rámci tréninku. Rychlejší zpětná vazba. Bohužel mnoho rodičů na takové schůzky chodit nemůže...

ZÁVODY

Zúčastníme se závodů seriálu **Head Vitaliny Cup** (Krkonoský pohár) a závodu pořádaném Sokolem Nusle. Závodů jsou vypsané na našem webu: Team > [Závody](#).

O přihlášení dětí na závody rozhodneme nejpozději týden před závodem. Krkonoský pohár a závod Sokolu Nusle je dohromady 12 závodů. Předžáci budou mít od Svazu lyžařů povoleno 16 závodů, přípravka (2013+2014) 12 závodů a mladší děti (2015 a mladší) jen 6 startů!

Chtěli bychom jeden závodní víkend bydlet v místě konání – stmelení kolektivu, vytržení z „rutiny“ a více času ráno.

Je možnost jet na závody v Rakousku oblíbené [Kids Trophy](#) v Zauchensee na konci března. Na tyto závody je potřeba se co nejdříve přihlásit (ideálně v lednu). Je dobré jet den dva dopředu na trénink. A ideální je, aby jelo minimálně 6 dětí! Je možné se i spojit s jinými oddíly a jet společně.

Obdobný a oblíbený závod se jezdí i na Slovensku – **Goralský Klobúčik** v Roháčích – Zuberec.

Většinou je ve stejný termín, co Kids Trophy nebo o týden později. Na něj se lze přihlásit i později i s ohledem, že propozice dávají celkem pozdě. Zde je [video na FB](#) z roku 2019 (zatím poslední ročník – 2020 a 2021 se neuskutečnily pro C19)

VYBAVENÍ PRO PŘEDŽÁKY A PŘÍPRAVKU

Pro usnadnění výběru potřebného vybavení pro nové zájemce, nejen pro ně, je připravený dokument: [Vybavení pro předžáky a přípravku](#).

BURZA VYBAVENÍ

Můžeme zorganizovat burzu s vybavením například na Klondiku nebo v jiných prostorech. Každopádně pokud chcete poslat dál různá vybavení, výstroj či výzbroj nebo naopak je sháníte stačí napsat na [FB skupinu Slovanu](#) „inzerát“. V případě, že Facebookový účet nevlastníte můžete mě poslat [email](#)em foto, popis, případně cenu a já za vás vložím příspěvek na FB včetně vašeho kontaktu.

Lze se před koupí/hledáním vybavení podívat [loňskou tabulku](#) s tím, kdo co užíval loni, a případně přímo kontaktovat daného rodiče.

Případně doporučujeme shlédnout [Bazar](#) na stránkách Svazu lyžařů, kde je poměrně velký výběr.

OBJEDNÁVÁNÍ VYBAVENÍ HEAD (LYŽE, LYŽÁKY, HOLE, CHRÁNIČE, PŘILBY, OBLEČENÍ...)

V únoru vám opět pošlu tabulku s vybavením. Pro vyplnění aktuálních tělesných údajů o dětech a také stávajícím vybavení. Ložská tabulka je [ZDE](#). Kdo má zájem o objednání věcí od HEADu napíše přesné velikosti a typ zboží. Pošleme vám katalog i s cenami. Oddíl mám u výhradního dovozce HEADu skvělé podmínky! Některé zboží si lze objednat i na podzim, ale to už je s jinou slevou a omezené dle dostupnosti skladu.

Další možnosti objednání je prostřednictvím Happy Hillu – hlavně co se týče programu LEKI a POC, kde je na závodníka 30% sleva na kódové číslo. Takže je možné se domluvit přímo v krámě nebo kontaktovat Kateřinu de Rijke. Jedná se o hole, chrániče, helmy, brýle.

Další možnost nákupu materiálu máte prostřednictvím Hudy sport Pec. Kde mají mimo jiné lyžařské značky Fischer (lyže, lyžáky...) a Komperdell (hole, chrániče). Loni jsme měli jako Slovan 20% na nákup v Hudy sportu Pec.

Podrobnější popis, co je dobré pořídit je v [samostatném dokumentu](#) – hlavně pro nově přichozí děti.

WORKSHOP SERVIS LYŽÍ

Můžeme pro vážné zájemce uspořádat workshop s broušením lyží například u Jirky Holečka v Hudy sportu nebo jako posledně na Klondiku.

Pokud se to povede budu moc servisovat lyže v servisu Skiresortu pod Javorem. S Jirkou Matějův vymýšlíme jak to zrealizovat.

Pokud by měl někdo prostory, kde není úplně zima, menší vlhkost, elektrika a dobře se k tomu dostane autem. Prosím nabídněte je.

Ceny broušení lyží 2024/25

- Pravidelně servisované lyže do 120 cm za **230,- Kč**
- Zanedbané lyže do 120 cm za **280,- Kč**
- Pravidelně servisované předžákové lyže 120 – 170 cm za **280,- Kč**
- Zanedbané předžákové lyže 120 – 170 cm za **360,- Kč**
- Lyže rodičů **400,- Kč** dle stavu.

Ceny půjčení materiálu 2024/25

- Lyže
 - za sezonu dle stáří lyže 500,- až 1.000,- Kč + **závodní servis u Vancle** - hrany (úhly, co jsou napsány na lyži - obecně PaP 88°z boku a 1°z plochy, předžáci 2. rokem 87°/0,5), vyvařená skluznice - pokud je potřeba, struktura lineární, navozkování.
- Helma
 - za sezonu 500,- Kč
- Chrániče (holeně, páteřáky)
 - páteřák 300,- Kč
 - holeně 300,- Kč
- Kombinéza
 - za sezonu 500,- Kč + případné rozsáhlé opravy

Návod, jak servisovat lyže.

Mít správně připravené lyže na trénink je nutnost!!! Pokud je tvrdý povrch a dítě nemá nabroušené lyže, je trénink k ničemu a jediné co si z něj dítě odnese je OBROVSKÁ nejistota a nedůvěra v materiál = lyže!

Rozhodli jsme se, že děti co nemají nabroušené a namazané lyže pošleme domů!

Jak často servisovat lyže?

Mazání dle hrubosti sněhu po jednu až třech trénincích!

Broušení dle měkkosti sněhu. Při ledovém podkladu - nejlépe ob trénink nebo po každém tréninku - podle výkonnosti dítěte (i váze). Z tohoto důvodu je dobré mít lyže označené (levá a pravá), aby se daly měnit hrany i v průběhu.

To za předpokladu, že dítě ví, že má označené lyže a hlídá si, která lyže je na které noze.

Vyvaření skluznice - oprava velkých rýh -> dle potřeby a konzultace s trenéry - v tomto případě nutný velký servis!

Struktura - u závodní lyže by měla být struktura na skluznici - na začátku sezóny by lyže měla mít spravenou a rovnou skluznici se strukturou.

Doporučené servisy

Pec a okolí:

Vancl Sport, Vrchlabí <https://www.vanclsport.cz/cs/servis>

Skischool Krkonoše ETC sport, Svoboda nad Úpou <https://www.etc-sport.cz/servis/>

LUSTi Industries, Žacléř <https://www.lusti.cz/servis/>

Praha:

Sport Novotný <https://www.lyzeseslevou.cz/clanek.html?id=5>

Montana Šmíd <https://www.montanasmid.cz/#>

Hradec Králové

RM Sport <https://www.rm-sport.cz/servis-2/>

Náchod:

Radical Sport <https://www.radicalsport.cz/servis/>

Bootfitting

Hradec Králové RM Sport - <https://www.rm-sport.cz/uprava-lyzarskych-bot-na-miru-bootfitting/>

Praha LegendSport Peter Purda - <http://www.bootfitting.cz/kontakt/s-7>

Vložky do lyžáků

Výhradní dovozce Sidas <https://www.sidas.cz/>

Výhradní dovozce BootDoc <https://www.bootdoc.cz/>