

Malý **PRŮVODCE**

nejen pro členy SCM a TSM JO



- ✓ **Pravidla**
- ✓ **Přihlašování na akce**
- ✓ **Plán akcí**
- ✓ **Realizační tým**

0) Základní teze TSM a SCM JO

Smyslem TSM a SCM JO je nabídnout výběru závodníků z Ještědské oblasti (a případně dalším potenciálním závodníkům z okolních oblastí) nadstavbovou přípravu nad rámec oddílu. Realizační tým připraví během roku několik soustředění (seznam viz níže), které by měly závodníkům pomoci při přípravě na důležité závody vč. patřičné metodické stránky a kvalitního vyhodnocení. Zároveň nabídne možnost účasti na lékařských sportovních prohlídkách (pro TSM povinné), zorganizuje atletické soustředění a podpoří je při účasti na Srovnávacích testech mládeže. Do týmu "TSM a SCM JO" jsou zařazeni závodníci v kategoriích DH16-DH20, kdy v kategoriích DH18-20 je vyžadována min. licence A, v kat. DH16 min. licence B v daném roce.

Nikoho nenutíme, aby na soustředění jezdil. Pokud se však tak rozhodne, bude respektovat nastolená pravidla, dodržovat harmonogram a všechny tréninky bude absolvovat v rámci svých nejlepších dovedností. Během večerního vyhodnocení nebo metodické přednášky nebude vyrušovat ostatní a bude se snažit svojí aktivitou (např. podnětnými dotazy) přinést do diskuze další pohled.

U každého soustředění bude nastavený omezený počet účastníků. Pokud nedojde k naplnění, bude soustředění nabídnuto i dalším zájemcům, ale za plnou cenu.

1) Pravidla členů TSM a SCM JO

A) Aktivní účast na soustředění a zájem o OB

Účast na soustředění neznamená potkat se s kamarády, ale je vyžadován aktivní přístup každého ke všem tréninkům i dalším doprovodným aktivitám.

B) Omluva ze soustředění

B.1) Pokud člen onemocní nebo se zraní (přihlášky jsou uzavřené) a nebude tak schopen soustředění, v co nejkratším termínu nahlásí vedoucímu akce nebo Honzovi Pickovi (jan.picek@mymaps.cz, 608 324 456) omluvu. Nebude vybírán žádný storno poplatek, pokud doloží tuto událost stvrzením od ošetřujícího lékaře či doktora co nejdříve, a to nejpozději do dvou týdnů od data zahájení akce. Stačí sken dokumentu a poslaní elektronickou cestou.

B.2) Pokud se člen z jakýchkoliv jiných důvodů, než je nepříznivý zdravotní stav nebo nedoloží lékařskou zprávou, odhlásí ze soustředění, bude mu náúčtován storno poplatek 50 % z ceny nákladů na soustředění. V případě, že ubytovatel náúčtuje SCM JO plnou cenu, uhradí člen 100 % nákladů.

C) Vedení tréninkového deníku

Každý člen SCM a TSM je povinen vést tréninkový deník (elektronický nebo tištěný), bude centrálně evidováno. V případě, že člen nebude evidovat svůj trénink, nebude mít přístup ke konzultaci k tréninkům ze strany trenérů JO.

D) Časový harmonogram

Každý člen dodržuje domluvený časový harmonogram. Stanovená večerka platí pro všechny - v případě nedodržení a hrubého porušení je okamžitý vyhazov z SCM a TSM.

E) Úklid

Každý člen je zodpovědný za úklid svého pokoje po soustředění a pomůže s úklidem společných prostor. V případě nedodržení a hrubého porušení je okamžitý vyhazov z SCM a TSM.

F) Zásady použití lékárny

- 1) Přístup k lékařskému vybavení má pouze správce lékárny či osoba správcem oprávněná.
- 2) Lékárna a její vybavení slouží pro ošetření lehkých zranění nevyžadujících další odbornou lékařskou péči a k dočasnému nezbytnému ošetření zranění nabytých v průběhu konání akce pořádané TSM a SCM JO vyžadujících další odbornou lékařskou péči.
- 3) Každý člen účastnící se akcí pořádaných TSM a SCM JO je povinen být vybaven vlastním základním vybavením pro ošetření povrchových ran a lehkých zranění nabytých v průběhu konání akce pořádané TSM a SCM JO (Náplasti a pružné obinadlo).
- 4) Každý člen účastnící se akcí pořádaných TSM a SCM JO je povinen nahlásit svá zranění či zranění dalších účastníků trenérům a vedoucím akce, a to co nejdříve od doby výskytu zranění. Členové TSM a SCM JO jsou povinni dodržovat pokyny a instrukce trenérů.
- 5) Členové TSM a SCM JO beroucí pravidelně nějaké léky jsou povinni mít je s sebou a informovat o tom trenéry TSM a SCM JO. Dále je povinností členů TSM a SCM JO informovat trenéry o případných alergiích apod.

2) Přihlašování na akce

Skrz stránky www.scmjo.cz. Přístupová práva vám zadá Honza Picek, pokud ještě jméno nemáte, napište mu (jan.picek@mymaps.cz). V levé horní části stránek najdete přihlašovací box:



Po přihlášení se dostanete do administrační zóny, kde si můžete změnit přihlašovací heslo. Přihláška na danou akci probíhá tak, že v sekci **Dorostenci -> Akce** vyberete požadovanou akci a v dolní části stránky (pod rozpisem) stisknete tlačítko **"Přihlásit"**. Vaše jméno se ihned objeví v seznamu přihlášených. V případě, že budete mít nějaké požadavky k přihlášce (předčasný odjezd, požadavek na stravu - vegetariáni atd.), napíšete tuto informaci k diskuzi pod danou akci.

3) Plán akcí 2017

1	21. 1. 2017 (termín se může ještě mírně změnit)	Bedřichov	Společný výjezd na lyžích	Lyžařská vytrvalost
2	17. - 24. 2. 2017*	Španělsko	Zahraniční soustředění	Mapová a běžecká příprava
3	3. - 5. 3. 2017	JV Praha	Zimní o-soustředění	Mapová a běžecká příprava
4	13. - 17. 4. 2017	Plzeňsko	Velikonoční soustředění	Mapová a běžecká příprava
5	Duben – květen 2017	Jablonec nad Nisou / Ústí nad Labem	Sportovní lékařská prohlídka	Zátěžový test na bicyklovém ergometru, podrobné vyhodnocení
6	26. - 28. 5. 2017	Teplicko	Jarní o-soustředění + testování na dráze	Atletický test na 3 km + mapová příprava
7	1. - 10. 7. 2017	Slovensko (Silice+Tatry)	Zahraniční soustředění	Letní zájezd, mapová příprava spojená se závody
8	28. 8. - 3. 9. 2017	Krčkovice	Tábor Extrém	Běžecká příprava a testy psychické odolnosti
9	3. 9. 2017	Praha	Srovnávací testy mládeže	Atletický test, 0-400, psychologické a mapové testy
10	Listopad 2017	Dosud neurčeno	Podzimní soustředění	Zhodnocení sezony, týmové aktivity, informace o nové sezoně

* Soustředění je určené zejména pro členy TSM a další vážné zájemce. Přihlášky již skončily, ale pokud byste měli zájem o více informací nebo jste trochu uvažovali o zájezdu, napište na jan.picek@mymaps.cz.

Podrobné pozvánky na všechny akce budou rozesílány na vaše e-maily a zveřejněny na stránkách www.scmjo.cz

4) Trenérský tým

Vedoucí SCM a TSM JO

Dominika Pachnerová

DPachnerova@seznam.cz

731 108 782

Vedoucí trenér SCM a TSM JO

Jan Pícek

jan.picek@mymaps.cz

608 324 456

Trenérská rada SCM a TSM JO

Dominika Pachnerová

DPachnerova@seznam.cz

731 108 782

Kateřina Kašková

katka.kaskova@post.cz

737 978 207

Adéla Burdová

AdikB@seznam.cz

721 843 397

Jan Kočíb

jakocib@gmail.com

731 318 737

Jan Pícek

jan.picek@mymaps.cz

608 324 456

Ostatní trenéři a spolupracovníci

Ája Neradová, Petr Karvánek, Tomáš Dlabaja, Dan Wolf, Honza Čechlovský, Ondra Vaniš, Pavel Pachner, Matěj Burda

Big brother Tě ale stále vidí!

