



# JUDO DĚČÍN

## LETNÍ TÁBOR NA TATAMI - DĚČÍNSKÝ SNĚŽNÍK 2020

### **SRAZ:**

- V sobotu **25.7. 2020** na **parkovišti** před Penzionem Hraniční Bouda v **9.50h** v **obci Sněžník**
- Připravte dětem do **malého batůžku** svačinu s pitím a pláštěnku. Protože začínáme až obědem, dáme si před tím procházku na prozkoumání okolí.

### **DOPRAVA:**

- Bus 512433 201 z Děčína, aut. Nádraží v 8:49 do zastávky Jílové, Sněžník, lesní správa (přij. 9:15)
- Můžete libovolně autem, na kole atd.

### **NÁVRAT:**

- V sobotu **1. 8. 2020** po snídani **od 8:30** do cca 10:00h **u Penzionu U lesa**
- ze zastávky „Jílové, Sněžník, lesní správa“ jedou 2 autobusy:
  - BUS 512433 202 směr Děčín jede v 9:45 (aut. Nádraží v 10:10)
  - BUS 512433 204 směr Děčín jede v 11:45 (aut. Nádraží v 12:10)

### **STRAVOVÁNÍ:**

- Domácí rozmanitá strava 5x denně v Penzionu Hraniční Bouda
- Stravu schvaluje zdravotnice (alergie, diety atd.), takže se o své dítě nemusíte bát
- <http://www.penzion-sneznik.cz/>

### **UBYTOVÁNÍ:**

- hned vedle v Penzionu U lesa
- <http://www.penzion-ulesa.cz/>

### **PROGRAM:**

- Dopolnední tréninky judo na tatami v tělocvičně
- Během těchto tréninků se děti učí věci o judu, na které není během roku čas.
- Praktické ukázky sebeobrany
- Pádová jistota a posílení fyzické kondice i pro děti, která nejsou aktivní v judo
- Učíme je o historii a současnosti judo, japonská slovíčka, etiku,
- Kladný vztah k okolí a přírodě
- Podporujeme vztah ke sportu obecně
- Upevňujeme v dětech hygienické návyky, prohlubujeme přátelství a úctu ke kolegům
- Pořádáme výlety do zdejší malebné přírody
- Hrajeme různé bojovky, hry
- Soutěže o ceny, olympiáda
- Tradičně opékáme buřty, pořádáme neformální setkání s ostatními trenéry a přáteli judo, abychom v dětech podpořili ducha přátelství

### **KONTAKTY :**

- Tomáš Vrána - hlavní vedoucí tábora 606 269 296
- Bc. Petr Miško – zástupce DDM 724 148 595

### **ADRESA UBYTOVÁNÍ :**

Penzion Hraniční bouda  
Jílové-Sněžník 95  
407 01 Jílové u Děčína



# JUDO DĚČÍN

## **DOPORUČUJEME S SEBOU:**

- dostatek oblečení dle osobních potřeb na 7 dní
- **Nezapomeňte kimono! Nezapomeňte kimono! Nezapomeňte kimono!**
- Holiny a pláštěnka
- Ponožky na každý den + 2 náhradní (kdyby bylo ošklivo)
- Spodní prádlo (kalhotky, trenýrky na každý den)
- Kapesníky papírové
- Dostatečné množství triček s krátkým rukávem a s dlouhým rukávem
- Lehčí legíny/ kraťásky, sukně /krátké kalhoty (za hezkého počasí)
- Tepláky/ kalhoty s dlouhými nohavicemi (za ošklivého počasí), svetr/mikina lehčí + teplejší
- Větrovku, bundu (na chladnější počasí)
- Pokrývka hlavy: **čepici i šátek** (hodí se na hry)
- Plavky, potřeby na opalování, kruh/křídélka pro neplavce, sluneční brýle
- Podepsaný MAZACÍ repelent proti hmyzu (spreje v žádném případě!)
- Pyžamo, hygienické potřeby (pasta, kartáček, mýdlo, šampón, ručník – neplést s dekou k vodě)
- Ručník na koupání nebo malou deku (koupání je možné v nedalekém koupališti, pro tento účel prosím není potřeba žádný extra krásný ručník - používají ho jako deku)
- Pevná obuv na turistiku, sportovní zavazovací obuv, sandálky, **PŘEZŮVKY**
- Kapesné dle uvážení (nebráníme dětem na výletě si zakoupit drobné sladkosti, mají možnost zakoupení zmrzliny a nějakých drobností atd.)
- Pytel či tašku na špinavé prádlo
- Láhev 0,5-1l , batoh na výlet, baterku, pro zábavu: blok a tužky, karty, oblíbený DVD film, knížka před spaním atd.
- Známký, pohledy, dopisy s nadepsanou adresou.

## **NECHTE DOMA:**

- Cenné věci, mobily, tablety, jinou elektroniku (vedoucí LT nenesou odpovědnost za případné škody a ztráty)
- Větší obnos peněz. Stačí kapesné na zmrzlinu, mlsku nebo pohled ...
- Jídlo podléhající zkáze, nesmyslné množství mlsáren
- Prostěradlo, povlečení, spacák, toaletní papír
- **Nedávejte** dětem repelenty ani jiné výrobky ve **spreji**.
- **Nože a jiné nebezpečné předměty**

## **KORESPONDENCE:**

- **Pište svým dětem!**
- Dětem s sebou dejte alespoň 2 poštovní známky, dopisní papíry s obálkou nebo pohledy a psací potřeby.
- U menších dětí vyplňte také adresu, často si ji nepamatují.
- V souvislosti s tím prosíme, abyste dětem na tábor alespoň jednou napsali. Pohled má svou poetiku a děti na psaní od svých blízkých netrpělivě čekají.
- Kdo chce ušetřit za poštovné, může napsat dětem neutrální pohled předem a předat ho vedoucím nebo lépe zdravotnici při předávání dítěte.

### **KONTAKTY :**

- Tomáš Vrána - hlavní vedoucí tábora 606 269 296
- Bc. Petr Miško – zástupce DDM 724 148 595

### **ADRESA UBYTOVÁNÍ :**

Penzion Hraniční bouda  
Jílové-Sněžník 95  
407 01 Jílové u Děčína



# JUDO DĚČÍN

- Věřte, že po pohledu od blízkých touží nejen malé děti, ale také naši „pubertáci“.

## **PO PŘÍJEZDU ODEVZDAT V OBALU:**

- Kartička pojištěnce (raději kopie), zdravotní dokumentaci vrátíme na konci pobytu
- Očkovací průkaz - (na konci vracíme)
- Posudek o zdravotní způsobilosti dítěte od lékaře (postačí potvrzení z jiné školní akce LT, ŠVP, ne starší 1 roku). **Tento dokument nevracíme. Dejte nám raději kopii.**
- Bezinfekčnost (vyplněné s datem odjezdu)
- Léky, jejich seznam + způsob užívání
- Dále možno vložit (zapsat na obal a sdělit při předávání dítěte): kapesné, pohledy od vás
- List se specifiky dítěte (jídlo, pitný režim, noční ponocování, kontrola brýlí, rovnátek, zácpa, zvláštní charakterové rysy, atd.). Vypište prosím vše, co je podstatné pro péči a pohodlí dítěte.

## **NĚKOLIK ŘÁDKŮ KE ZDRAVOTNÍMU STAVU:**

- Vši jsou z lékařského i právního hlediska považovány za infekční onemocnění. Dítě nebude přijato. Dítě v tomto stavu v žádném případě nesmí do kolektivu. Máte povinnost tuto situaci neprodleně vyřešit.
- Počítejte s možností, že z nejrůznějších důvodů Vás vedoucí nebo zdravotnice může kontaktovat.
- Může nastat zhoršení zdravotního stavu a Vy rodiče si budete muset pro své dítě přijet, abychom mohli společně zajistit patřičnou zdravotní péči o dítě. Proto buďte prosím na příjmu a buďte na tuto možnost připraveni.
- Jestliže budete mít v tomto případě problém dopravit se pro dítě, umíme ve výjimečných případech Vám s dítětem přijet naproti (do rozumné vzdálenosti - DC, Jílové, UL), pokud o to písemně požádáte např. SMSkou.
- Je nutno si uvědomit, že táborská zdravotnice zajišťuje jen nezbytnou první pomoc nebo jen základní péči o zdraví dítěte.
- Často se stává, že se některé dítě v noci počůrává. Pokud toto o svém dítěti víte, nezamlčujte to. Naopak! Napište to do přihlášky, upozorněte na to zdravotnici při příjezdu. Pomůže nám to při plánování umístění na pokoje, při plánování pitného režimu. Snažíme se minimalizovat případná traumata dítěte. Vybavte své dítě dostatkem prádla. Nezapomeňte přibalit nepromokavou podložku do postele. Čím lépe dítě vybavíte, tím lépe Vaše dítě i my situaci zvládneme.

## **NÁSLEDUJÍCÍM ŘÁDKŮM VĚNUJTE ZVÝŠENOU POZORNOST:**

- Nenechávejte dětem na tajno žádné léky. Všechny léky musí s instrukcemi dostat zdravotník.
- Návštěvy na LT důrazně NEDOPORUČUJEME, vyvolává to stýskání u ostatních dětí, následně i u toho Vašeho po rozloučení.
- Nedoporučujeme dávat dítěti mobilní telefon ani další elektroniku. V případě jeho ztráty či poškození vedoucí LT nenesou žádnou odpovědnost.
- Pokud byste nutně dítě chtěli slyšet, je možné hovořit přes naše telefony. Ze zkušenosti víme, že dokud dítě neslyší Váš hlas, je „zcela“ v pohodě. Pokud telefonuje o poledním klidu ze svého telefonu, nevyhnete se následně půjčování telefonu kamarádům, kteří též chtějí zavolat domů a strhne se tak lavina. Pokud by se něco s Vaším dítětem dělo, hned bychom Vás o tom informovali. Pokud přeci jen budete chtít se svým dítětem mluvit, povzbuzujte jej, motivujte a pokud by se

### **KONTAKTY :**

- Tomáš Vrána - hlavní vedoucí tábora 606 269 296
- Bc. Petr Miško – zástupce DDM 724 148 595

### **ADRESA UBYTOVÁNÍ :**

Penzion Hraniční bouda  
Jílové-Sněžník 95  
407 01 Jílové u Děčína



# JUDO DĚČÍN

něco dělo, dejte nám vědět, protože pokud nám děti o ničem neřeknou, tak s tím bohužel nic nenaděláme. Nebojte se nám zavolat. Rádi s Vámi všechny případné nepříjemnosti vyřešíme.

- Dále mívají děti v návalu emocí sklony do telefonu špatně popsat své pocity či problémy a zbytečně dochází k nedorozumění.
- Při telefonátu zejména u menších dětí pak dochází ke stýskání. Takové stýskací dítě může dojít až tak daleko, že si začne vymýšlet nemoci, bude si Vám třeba stěžovat na jídlo apod.
- Vždycky je lepší vše řešit přes třetí a hlavně dospělou osobu, než-li vůbec. Pokud bychom viděli, že stýskání je tak velké, že dítěti hrozí nějaké trauma či zdravotní potíže, zavoláme Vám a domluvíme se na dalším postupu. Naším zájmem je, aby si dítě tábor užilo a ne se na něm trápilo. O tom, jak se dětem daří, budete (pokud to půjde) průběžně informováni na internetu.
- Zkrátka a dobře... nestojíme o traumatizování Vašich dětiček, takže mobily jim stejně zabavíme, uložíme ke zdravotnici a vrátíme na konci pobytu

## **DŮLEŽITÉ UPOZORNĚNÍ:**

- Na LT budeme děti průběžně fotit a natáčet, aby Vaše dětičky i Vy rodiče jste měli památku. Případný vážný nesouhlas s focením Vašeho dítěte nám předejte písemně před předáním dítěte. Pravidla si domluvíme předem. Nicméně pokud bude dítě vyfoceno na pozadí nebo ve skupince, kde nebude dominovat záběru, nebudeme jej retušovat.
- Děti předáváme proti podpisu jen zákonným zástupcům - rodičům, kteří jsou písemně uvedeni na přihlášce na LT. V ostatních případech musí mít náhradní osoba, která vyzvedává dítě, ověřenou plnou moc od rodičů a doklad totožnosti. V ostatních případech předáváme dítě náhradní osobě za asistence policie ČR. Tento postup máme zaveden kvůli ochraně dětí i rodičů.

## **POSLEDNÍ VĚCI A NÁPADY:**

- Průběžně budeme fotit a komentovat dění tábora na adresách:
- <https://www.facebook.com/judodecin>
- V menší míře na <http://www.judodecin.cz/>
- Taky trochu <http://www.ddmdecin.eu/foto-video/>
- V celé oblasti je problém s pokrytím internetu, je možné, že se nám nepovede odeslat ani fotka :-(
- Stravování v Penzionu Hraniční Bouda <http://www.penzion-sneznik.cz/>
- Ubytování v Penzionu U lesa

## **PERSONÁL:**

- Tomáš Vrána (hlavní vedoucí)
- Jan Miler (vedoucí)
- Helena Málková (vedoucí)
- Adéla Königová (vedoucí)
- Šárka Šolcová (zdravotnice)
- Zaměstnanci penzionu

**Za všechny, kdo se na LT podílí, zdraví Tomáš Vrána ☺**

### **KONTAKTY :**

- Tomáš Vrána - hlavní vedoucí tábora 606 269 296
- Bc. Petr Miško – zástupce DDM 724 148 595

### **ADRESA UBYTOVÁNÍ :**

Penzion Hraniční bouda  
Jílové-Sněžník 95  
407 01 Jílové u Děčína