

# Informace a pravidla pro sezónu 2023/2024:



## 1) tréninky (tělocvična, běžecké a lyžařské tréninky)

Tréninky probíhají v určených skupinách pravidelně v **ÚT a PÁ od 16:00h, po změně na zimní čas od 15:30**, v případě výjezdů za sněhem i dříve. Změny jsou samozřejmě možné, sledujte vypisované tréninky na stránkách. **Prosíme o zodpovědné a včasné nahlašování dětí na tréninky.** Tréninky probíhají na různých místech a na počtu dětí je závislý počet trenérů a připravované aktivity.

Děti by měly mít kvalitní běžeckou obuv a vhodné oblečení. Tréninky probíhají také na kolečkových bruslích a kole, vybavení je vhodné zajistit dětem včas. Kolečkové lyže pro starší žactvo zajišťuje a půjčuje klub.

**Tréninky v tělocvičně ZŠ** budou ve středu a v pátek v malé tělocvičně. Měli bychom začít v listopadu. Přesné časy bude mít každá skupina rozepsané na stránkách.

**Běžecké tréninky + brusle a kolečkové lyže** ÚT a PÁ, na Nebíčku nebo jinde podle informací na stránkách.

**Lyžařské tréninky na sněhu** budou probíhat v ÚT a PÁ, ideálně na Nebíčku, případně na Slavném, Karlově, v Dušníkách či Orlických horách. Opět je třeba sledovat stránky a děti přihlašovat včas, zejména v případě dojíždění za sněhem. Trenéři na stránkách vypisují obsazená a volná místa v autech, takže nejste-li domluveni jinak, zavolejte někomu, kdo místo nabízí, nebo nabídněte volná místa pro vytížení vašeho auta. V případě změny (přihlášení/odhlášení) v den tréninku prosím zavolejte trenérovi, abychom byli schopni přeorganizovat odvoz!

**2) Vybavení – tréninkové a závodní lyže:** V klubovém skladu máme omezené množství tréninkových lyží, které půjčujeme (poplatek 100-200 Kč/sezónu). Zájemce o tréninkové lyže vyzveme během září, aby nahlásili výšku a váhu dítěte.

Závodní lyže ve velké míře zajišťuje a na závody připravuje klub. Po domluvě je možné zapůjčit lyže na celou sezónu a starat se sám. Snažíme se, aby mělo každé stabilně závodící dítě „svoje“ lyže, ale zejména u menších dětí může nastat situace, kdy si během závodního dne děti lyže postupně popůjčují. Příprava lyží je časově i finančně náročná, proto opět prosíme o **včasné nahlašování účasti či neúčasti na závody.** Používáme systém vázání NNN. Podrobnosti k délkám lyží a holí jsou na stránkách v záložce materiál.

## 3) soustředění - organizace, pravidla rozpočtování a dotování

Soustředění (výcvikové tábory – Jarní VT, LVT, PVT, ZVT) se snažíme plánovat efektivně, aby bylo pro rodiče za příznivé ceny. Náklady na trenéry jsou dotovány klubem ze získaných grantů, aby nemusely být rozpočítávány mezi zúčastněné děti. Současná příznivá situace nám dovoluje částečně dotovat i náklady na samotné děti, zejména u nákladnějších LVT a ZVT.

**Účast na soustředěních – výběr účastníků - je plně v kompetenci trenérů skupin!**

Důvody pro výběr: Reálnější splnění tréninkových cílů soustředění, kapacita ubytování, možnosti trenérů.

## 4) kalendář závodů – podzim a zima 2023-2024

Termíny závodů (přespolní lyžařské běhy a lyžařské závody – Pohár Královéhradeckého kraje a další místní závody) jsou uvedeny na stránkách v kalendáři.

Ke každému závodu budou vždy uvedeny konkrétní informace na stránkách (typ závodu, jména trenérů jednotlivých skupin, způsob přihlašování, doprava). **Neúčast na závodě již přihlášeného závodníka (např. z důvodu nemoci) jsou povinni rodiče oznámit ihned trenérovi,** abychom připravili přesný počet lyží, přeorganizovali dopravu a předešli komplikacím při prezentaci v místě závodu.

## 5) lyžařské závody – organizace na místě

Klub má určeného zástupce, který provádí prezentaci v místě závodu. Závodní lyže připravují servisáci. **Závodník se po příjezdu nahlásí u trenéra své skupiny (nebo určeného náhradního trenéra) a dále se chová podle jeho instrukcí** - společné projetí trati, odzkoušení závodních lyží, předstartovní příprava... Instrukce podají a dotazy v místě závodu zodpoví primárně trenéři jednotlivých skupin. Prosíme rodiče, aby se na ně obraceli.

## **6) cestovné (závody, tréninky, soustředění), pravidla vyplácení**

Cestovné za dojíždění na závody (s klubovou účastí – uvedeno vždy v kalendáři u konkrétního závodu) budou vypláceny na konci roku 2023 (za podzimní sezónu), v dubnu 2024 (za zimní sezónu).

Cestovné na tréninky za sněhem (**nevyplácíme na Slavný**) na Karlów a dále vyplácíme i rodičům-členům SKI Police nad Metují z. s. Pravidla pro výpočet: 1,-Kč/km za závodníka, účastníka, trenéra.

Cestovné za dopravu na soustředění bude vypláceno při vyúčtování akce.

Prosíme řidiče, aby nám poslali na email informace o cestě, kam koho vezli, SPZ a typ vozu, číslo účtu. Primárně vycházíme z vyplněných údajů na stránkách.

## **7) trenéři**

Trenéři se účastní závodů nebo soustředění podle svých osobních/rodinných/pracovních možností (ne všichni vždy mohou jet). Všichni trenéři jsou členy klubu, většina z nich je proškolená (trenérské licence B a C). V současné době jsme díky grantům a získaným fin. prostředkům schopni dát trenérům finanční odměnu.

## **8) zdravotní sportovní prohlídka**

Rodiče mají povinnost zajistit **každoroční sportovní prohlídku dítěte**, kterou provádí tělovýchovný lékař. V současné době je účinná Vyhláška o zdravotní způsobilosti k tělesné výchově a sportu vydaná Ministerstvem zdravotnictví ČR pod č. 391/2013 Sb. Tato vyhláška zavádí **povinnost zdravotních prohlídek pro všechny organizované sportovce**. Klub má povinnost kontrolovat, zda jeho člen absolvoval a má platné potvrzení o lékařské prohlídce ne starší 12 měsíců.

Prosíme rodiče také o **informace o aktuálním zdravotním stavu dětí, alergiích, popř. seznam léků, které nemají být dětem podávány!!**

## **9) převzetí odpovědnosti**

Upozorňujeme rodiče, že za dítě přebíráme odpovědnost pouze v místě a čase tréninku. Cesty na trénink a z tréninku jsou na zodpovědnost rodiče.

## **10) motivace k účasti na závodech**

Motivací by měla být především radost ze sportu, zdravá soutěživost, radost ze setkávání s kamarády i radost z úspěchu. Je tu ale i finanční motivace pro klub. Účast dětí na závodech (pořádaných Svazem lyžařů) souvisí úzce s výší získaných dotací a příspěvků na činnost (získáme tím peníze, které zpátky investujeme do dětí).

Finance z krajského svazu lyžařů, tzv. „osobostarty“ – přibližně 100,-Kč za start na krajském závodě a 200,- za český pohár. MŠMT (NSA) poskytuje příspěvek až 3800,-Kč/sportovce/rok ve věku 11-16 let při splnění podmínky účasti na **6 závodech** pořádaných svazem za 3 roky zpětně.

## **11) klubové oblečení GASSO a reprezentace klubu**

Členové mají možnost na jaře a na podzim objednat klubové oblečení za zvýhodněné ceny. Závodníci na závodech klub reprezentují v klubových dresech a na stupně vítězů nastupují také v klubovém oblečení. Členové na veřejných akcích vzorně reprezentují klub, jednájí čestně a nepoškozují jeho dobré jméno.

## **12) klubem pořádané akce**

Náš klub pořádá cca 11 závodů ročně: 2 závody poháru Běžkové středy (další závody pořádá BKL Machov a Redpoint Teplice), zimní závod Poháru KHK, Běh Sídlištěm, Běh Od Pípy k pípě, Běh na Hvězdu, Hlavňovský X-triatlon, Běh Broumovskými stěnami, Slunce-kros (spolupořádáme s rodinou Václava Kubečka), Běh okolo Ostaše (závod Poháru KHK) a 2 závody poháru Běžkové vršky. Při pořádání závodů vítáme spolupráci s rodiči a nebráníme se rozšiřování týmu rozhodčích.

Ne nevýznamnou akcí je i Lyžařský ples, díky kterému jsme schopni získat nějaké finanční prostředky pro klub.

### **13) úprava lyžařských tras na Policku**

Mimo tréninkový okruh na Nebíčku upravují naše dva skútry také turistické trasy v oblasti Policka – pod záštitou společnosti Kladské pomezí o.p.s., podrobněji na [ski.kladskepomezi.cz](http://ski.kladskepomezi.cz)

### **14) členské příspěvky na rok 2024**

**1500,-** trénující děti do 18 let, **800,-** řádní členové nad 18 let (účastní se Členské schůze), **100,-** řádní členové nad 60 let (účastní se ČS), **0,-** přidružení členové (např. rodiče, netrénující mládež a ostatní)

č. ú.: 115-5440570237/0100 (do pozn.: čl. příspěvek 2024 - jméno)

**Pokud budete vyžadovat doklad pro pojišťovnu, prosíme platbu hotově!!!**

#### **Kontakty:**

Jan Pohl – 608 476 058 – předseda, člen VV, rozhodčí, servis, sklad vybavení, trenér 2.a 5. skupina  
Helena Pohlová – 777 606 649 – sekretář klubu, administrativa, granty, trenér 5. skupina, členka VV  
Kateřina Brátová – 608 646 534 – trenér 2. skupina, členka VV  
Miroslav Horných – 608 582 130 - trenér 3. skupina, člen Kontrolní komise  
Kateřina Boučková – 728 832574 - trenér 4. skupina  
Jiří Beran – 776 121 692 – trenér 6. skupina, servis vybavení, člen VV  
Pavλίna Fulková – 603 140 773 – trenér 6. skupina  
Lucie Riegerová – 777 798 472 – trenér 7. skupina  
Ivana Havlíčková – 775 603 482 – trenér 7. skupina, členka VV  
Jiří Černý – 734 796 862 - servis lyží, servis skútrů, skútrista  
Josef Havlíček ml. – 724 768 090 – rozhodčí, předseda Kontrolní komise  
Pavel John – 739 097 905 – rozhodčí  
Tomáš Čada – 777 581 042 - člen Kontrolní komise

#### **SKI Police nad Metují, z.s.**

U Lesovny 111, 549 54 Police nad Metují, IČ 06431721

č.ú: 115-5440570237/0100