

# SUMMERCAMP 2024 Taneční studio No Limit

Vážení rodiče, milí tanečníci,

děkujeme vám, že jste se rozhodli s námi strávit týden na Summercampu No Limit ve Zbraslavicích. Letos vás čeká již 14. ročník. Limitáky čeká týden workshopů s trenéry TSNL a externím lektorem Sashou a Ondřejem Váchou (B-Original). Také se můžou těšit na zábavu v podobě týmových her. Věříme, že si to společně opravdu užijeme. :-)

## Náš tým:

- Hlavní organizátor, tvůrce campu a vedoucí TSNL: **Mgr. Eliška Studničková - 723 330 977**
- Zdravotník akce: **Bc. Michaela Kutláková - 722 578 200**
- Tým trenérů TSNL: **Mgr. Míša Matějovská, Mgr. Eliška Studničková, Adéla Šebelková**
- Externí lektor: **Sasha Veselý, Ondřej Vácha**

## 1) Vyplnění a předání dokumentů

Před nástupem na Summercamp ve Zbraslavicích, je potřeba vyplnit a předat při CHECK IN tyto dokumenty:

- a) Potvrzení o bezinfekčnosti (je nutné doplnit datum odjezdu: 11.8.) + souhlas zákonných zástupců**
- b) Posudek o zdravotní způsobilosti dítěte k účasti na zotavovací akci** - lékařské posudky mají od listopadu 2017 platnost 2 roky. Využít můžete posudek i z loňského roku. Je důležité si zkontrolovat, že jsou na posudku vyplněny tyto náležitosti - číslo posudku, identifikační údaje lékaře, razítko, datum.
- c) Kopie kartičky pojištěnce**

**● Aby bylo možné účastníka na summercamp přijmout, musejí být správně vyplněné dokumenty předány při CHECK IN. Bez těchto dokumentů bohužel nebude možné nastoupit do autobusu a tedy ani na Summercamp.**

Všechny dokumenty k vyplnění jsou součástí informačního emailu. Pokud někdo bere zvláštní **léky** (pravidelně či nepravidelně), přiložte je také. Pokyny k dávkování prosím připište do našeho dokumentu a označte léky.

## 2) Praktické informace k soustředění ve Zbraslavicích

### Co s sebou?

Vzhledem k třífázovým/dvoufázovým tréninkům si prosím sbalte dostatečné množství sportovního oblečení. Oblečení dětí doporučujeme mít podepsané (především klubové oblečení, které je lehce zaměnitelné).

### ✓ Doporučený seznam oblečení

- **Základní oblečení:** Trička (min. na každý den jedno), tepláky, kraťasy, plavky (možnost využití aktivit na rybníku), spodní prádlo, mnoho párů ponožek (alespoň 2 páry na den, tzn. 14 párů).
- **Ostatní oblečení:** Mikina, bunda, deštník (pláštěnka), **pokrývka hlavy**, pyžamo.
- **Dále s sebou:** Batož na věci na trénink, kdo bude chtít vezměte s sebou karimatku na ranní jógu
- **Obuv:** čisté tenisky do tělocvičny s nebarvící podrážkou, boty na ven (běhání), přezůvky na pokoj a sandály (při přechodu do tělocvičny)
- **Hygiena:** vlastní hygienické potřeby, deodorant, sprej do bot, opalovací krém, ručníky – na pokoj, k vodě i na ruce do pokoje, **dezinfekční gel**
- **Pití:** vlastní lahev + třeba šťávu (vlastní houbička, jar a utěrka na mytí)

Tento rok jsme naplánovali KARNEVAL ve stylu **Sci-fi párty**: Přeneseme se do budoucnosti nebo do vesmíru s vědeckofantastickým tématem. Zkus si vymyslet svůj stylový oblek, kostým, který bude jedinečný a originální.

**Nezapomeňte si s sebou do kufru přibalit i oblečky na taneční battly a party!**



### ✗ Co raději nechat doma:

- Velké osušky, které nelze na pokoji dostatečně dosušit
- Cennosti, jako jsou elektronika (tablety, notebooky apod.), drahé šperky, apod. **Za případnou ztrátu neneseme odpovědnost.**
- Velké množství sladkostí. Protože je nutné, aby při zátěži tanečníci pravidelně a zdravě jedli dle jídelníčku.

### Jídelníček

Jídelníček je z energetického a výživového hlediska vyvážen. Jídelníček je doplněn svačinami: od ovoce, přes jogurty, sušenky, housky se šunkou apod. Pokud by děti měly pocit nedostatku, dohodneme se individuálně. Jinak doporučujeme PROTEINY s sebou ve formě tyček, nápojů apod. na bolavé svaly.

### 3) Finance

- Pokud jste uhradili celou částku za SUMMERCAMP (7400,-) zbývá vám uhradit v hotovosti 800 Kč za dopravu v kanceláři TSNL do 13.6.2024.
- Pokud jste uhradili nevratnou zálohu (3500,-), prosíme o uhrazení 3900 Kč do 28.5.2024 a do 13.6.2024 v hotovosti 800 Kč za dopravu v kanceláři TSNL.

### 4) Doprava

Doprava je společná a je zajištěna autobusem z ČB do Zbraslavic a zpět

#### CHECK IN

Aby bylo možné lépe odbavit každého účastníka, a v případě chyby v dokumentech mít dostatek času na nápravu, probíhá odbavení 2 dny před samotným odjezdem. Během CHECK IN bude možné zakoupit si i klubové oblečení.

#### Termíny

- **CHECK IN**

- **Termín:** pátek 9.8.2024, cca od 16:30 - 18:30 - přesný čas obdržíte v dokumentu, který zašleme v červenci
- **Místo:** na pobočce TSNL Lidická

- **Odjezd**

- **Termín:** neděle 11.8.2024, 8,30h
- **Místo:** zastávka Clarion Hotel ČB
- **Sraz:** v 8,15h

- **Příjezd**

- **Termín:** sobota 17.8.2024, kolem oběda
- **Místo:** zastávka Clarion Hotel ČB

### 5) Storno podmínky a pojištění

#### Storno podmínky pobytu:

- 1) při zrušení do 31.5.2024 je storno ve výši 3400,- Kč
- 2) při zrušení pobytu od 1.6.2024 je storno 100% ceny LS (bez dopravy)

#### Pojištění:

Doporučujeme zakoupit si pojištění pobytu vč. úrazového pojištění. Pojištění není součástí ceny Summercampu TSNL. (Dostali jsme doporučení na POJIŠTĚNÍ KOLUMBUS - Kooperativa, vztahuje se i na onemocnění účastníka- radši ověřte :-))

Těšíme se na vás, celý realizační i trenérský tým TS NO LIMIT, [www.tsnolimit.cz](http://www.tsnolimit.cz)