



Řád soustředění Zbraslavice 2024

Pro účastníky soustředění fotbalového oddílu Sokol Stodůlky

18. 8. 2024 – 24. 8. 2024

1. Hráči se řídí pokyny trenérů a asistentů trenérů.
2. Hráči hlásí bezodkladně trenérům jakékoliv zdravotní problémy, zjištěné závady v prostoru areálu i případné konflikty mezi hráči.
3. Hráči důsledně dodržují pravidla osobní hygieny (zejm. mytí rukou). Využívají výhradně svých osobních věcí jako např. láhve na pití, ručníky apod.
4. Hráči dodržují pravidla ubytovacího řádu. Bez souhlasu trenéra nesmí opustit ubytovací areál. Bez souhlasu trenéra také nesmí změnit chatku (pokoj) , která je pro ně určena.
5. Hráči provádí sportovní aktivity výhradně pod dozorem trenérů. Na soustředění bude prostor i pro individuální pohybové aktivity, vždy však po dohodě s trenéry.
6. Hráči dodržují zásady správné životosprávy a pitného režimu, po celou dobu soustředění se stravují dle zásad zdravého životního stylu a dbají doporučení trenérů a vedoucích. Vyhýbají se nadměrnému požívání sladkého a slaneého včetně slazených nápojů
7. Hráči neruší ostatní zbytečným hlukem nebo nevhodným chováním, a to po celou dobu soustředění. Dodržují klid především ve společenských prostorách a v jídelně. V době poledního klidu se zdržují na svých chatkách (pokojích) nebo odpočívají jiným schváleným způsobem. V době mezi večerkou a budíčkem se zdržují na svých chatkách (pokojích) a dodržují absolutní klid.
8. Hráči se k sobě navzájem chovají kamarádsky, ohleduplně a navzájem si pomáhají.
9. Hráči si hlídají začátky tréninků či dalších plánovaných akcí dle denního rozpisu, na které se připraví dle pokynů trenérů.
10. **Během soustředění může trenér zakázat používat mobil či jiné elektronické přístroje k hraní her. Zejména pokud tato činnost narušuje denní režim soustředění. V případě opakovaného porušení pravidel může trenér hráči dočasně mobil odebrat.**
11. Hráči dávají pozor na své i klubové věci, aby se neztrácely, především při odchodu z tréninků a společných akcí. Pomůcky se vždy ukládají na určené místo.
12. Všichni hráči dodržují hygienu, a to ve stanovený čas určený denním režimem!!!
13. Hráči v průběhu celého soustředění dodržují naprostý pořádek ve všech prostorách, ve kterých se zdržují.
14. **Při závažném nebo opakovaném porušení tohoto řádu může být účastník ze soustředění vyloučen.**

Podpisem hráče a jeho zákonného zástupce oba stvrzují, že se s řádem soustředění seznámili, a že souhlasí s jeho zněním v plném rozsahu.

Jméno a příjmení hráče: _____ nar.: _____

Podpis hráče: _____

Jméno a příjmení rodiče (zákonného zástupce): _____

Podpis rodiče (zákonného zástupce): _____