# C:\Users\Tiddlewink\Documents\Sokol Stodůlky\Fotky\Obrázky\logo transparent back.pngŘád soustředění Ústí nad Orlicí C:\Users\Tiddlewink\Documents\Sokol Stodůlky\Fotky\Obrázky\logo transparent back.png2023

*Pro účastníky soustředění fotbalového oddílu Sokol Stodůlky*

*19. 8. 2023 – 25. 8. 2023*

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 pokoj, která je pro ně určen.**
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 slaného 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 pokojích nebo odpočívají jiným schváleným způsobem. V době mezi večerkou a budíčkem se zdržují na svých 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 je povoleno používat mobil či jiné elektronické přístroje k hraní her ovšem pouze v době osobního volna a způsobem, který neruší ostatní spoluhráče.
V případě hraní po večerce, může být herní zařízení dočasně zabaveno. Nedoporučujeme na soustředění brát dražší mobily, herní zařízení ani větší finanční obnos. Trenéři nemohou ručit za případné ztráty.**
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): \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_