

## INSTRUKCE

### XIV. JKT Letní soustředění K A R A T E D O 2020, 1. 8. – 8. 8. 2020

Dobrý den, ahoj všem,  
máme cca 10 dní do začátku našeho letního soustředění, proto Vám zasílám potřebné doplňující informace. Pokud by bylo něco nejasného, nebo byste ještě potřebovali něco doplnit, dejte vědět (+420 604 516 200, [jukl.karate@seznam.cz](mailto:jukl.karate@seznam.cz)). Těšíme se na Vás a na týden, který si hezky užijeme.

## Tým JKT

### Poslední instrukce před odjezdem

Každý účastník soustředění musí mít s sebou kartičku zdravotní pojišťovny (nebo alespoň kopii). Bez kartičky zdravotní pojišťovny nemůžete na soustředění odjet.

Rovněž každý nezletilý účastník odevzdá rodiči podepsaný **souhlas s přepravou osobními automobily**, např. na koupání, výlet, (cestu na/z soustředění) atd. Všichni účastníci vyplní a odevzdají **prohlášení COVID-19**. Dokumenty přiloženy v příloze emailu.

### Adresa, příjezd, odjezd

Turistická chata KČT, Pláně pod Ještědem, Světlá pod Ještědem, Pláně č.p. 47, 463 43 Český Dub, GPS: 50°43'15.02''N 15°0'11.515''E. Popis cesty autem zde: <https://chataplane.cz/kontakty/> Cesta k chatě povolena.

1. 8.2020; příjezd prosím, směřujte na 11 hodinou. Začínáme obědem a končíme snídaní.

8. 8. 2020; odjezd kolem 10 hodiny.

### Kontakty

Telefonní kontakty v případě potřeby: Jan Jukl, +420 604 516 200; Lenka Lacinová, +420 602 765 044; Rostislav Kuthan, +420 721 736 545.

### Zdravotní stav

Vzhledem k aktuální epidemiologické situaci jedte, prosím, na soustředění zdraví, tím myslím bez známek nově vzniklého akutního onemocnění. Bez teploty, bez rýmy, bez kašle, bez bolestí v krku a svalů, bez zažívacích potíží. Počítejte letos s tím, že pokud kdokoli na soustředění onemocní, pojedete obratem domů.

### Roušky

V současné době se obejdeme bez roušek, ale vezměte si je určitě s sebou, kdyby se situace vyvíjela špatně a byly by potřeba.

### Kšiltovka

Mějte s sebou, prosím, kšiltovku, která má vzadu na čepici zapínání (tedy jde u ní změnit velikost / zapínání jakéhokoliv systému). Budeme ji používat při každodenním tréninku. Případně možno i nějakou pevnější čelenku.

### **OBI, Karategi (Kimono)**

OBI si vezměte všichni. Kimono není nutné, pokud máte, vezměte s sebou. Cvičit v něm nejspíš nebudeme, ale třeba bude čas na pěkné fotky v přírodě.

### **Trička**

Lenka si pro Vás i letos připravila "barvení, kreslení, tisknutí" na trička. Kdo máte zájem, vezměte si tedy nějaké tričko s sebou. Může být i jiné barvy, než bílé. Vezměte si s sebou 1x obyčejný plochý štětec, případně starý kartáček na zuby, 1x staré noviny, 4x kolíček na prádlo.

### **Bosonohé sandále (Tarahumara)**

Pro velký úspěch a i proto, že některým za ten rok vyrostla noha, si budete opět moct vyrobit sandále. Barevných šňůrek mám dost, ale kdybyste chtěli nějakou svoji, můžete si ji zakoupit v obchodě Paracord v pražských Stodůlkách. <http://www.paracord.cz>  
Pro jednoduchý úvaz je potřeba 3m. Pro složitější 4m. Šňůra musí být PARACORD 550 TYP III. klasika.