Všeobecné zásady a pokyny ku reprezentačným akciám na rok 2018.

Pripomínam, tím čo sa chcú zúčastňovať reprezentačných akcií, že treba mať zaplatené členské do SZR a SZROB na rok 2018.

Zásady uvedené dole platia už pre sústredenie DOKSY a  marcové tréningové preteky…

1.Prezídium rozhodlo že členovia širšieho výberu budú platiť len symbolické poplatky (10-20 eur) za účasť na reprezentačnej akcii. Tí čo budú na sústredení aktívne pracovať, tieto poplatky platiť(realizačný team sústredenia). V prípade prihlásenia a neospravedlnenej neúčasti, reprezentant je povinný uhradiť skutočné náklady vzniknuté s jeho plánovanou účasťou.

2.Na sústredeniach treba mať nasledujúcu techniku a výbavu:

-funkčné rádia (2m+80m) s nabíjačkou,

-náhradné slúchadla,

-lavínovú šnúrku 3m na zabezpečenie niektorej výbavy proti strateniu

-buzoly prispôsobené na kreslenie zámerov,

-buzolu na OB,

-hodiny s ukazovateľom sekúnd,

-SI čip,

-prenosný obal na papierový raziaci preukaz,

-mapníky rôzne rozmery(minim. A3,A4,A5),liehový čistič mapníku,

- štyri ceruzky vhodné na kreslenie na mapník  s uchytením jedna na rádio, druhá na dederón, tretia na prst, štvrtá rezerva, strúhadlo,  červenú fixu na zakresľovanie postupov, štyri rôznofarebné liehové fixky na zakresľovanie frekvencií, nožničky, izolepu, elektrikársku izolačnú pásku, leukoplast, šrobováčik, náhradné šróbiky,

- Tí čo majú nafasované ( ale aj vlastné) šport trackery s konzolou na pripojenie k PC a s nabíjačkou a program na sťahovanie údajov

- kufrík alebo pevný obal na tieto veci.

-šnúru na sušenie mokrých vecí, pár štipcov, špirály do topánok na sušenie

3.Na cestu na sústredenie (tam aj späť) je nutné si pripraviť suchú stravu+ovocie+cereálne tyčinky a podobne. Nutný je aj pitný režim, minerálka. Termoska s teplým čajom je povinná.

4.Oblečenie je treba mať na rôzne počasie, počítajte s dažďom (dáždnik) ale aj s nízkymi teplotami (čiapka rukavice, náhradná bežecká obuv) Všetko nachystať do jedného ruksaku alebo športovej kabele, aby sa dali prenášať medzi štartom a cieľom.

5. Musí byť  prenosná stolička alebo karimatka.

6. Doprava bude preplatená len ak bude naplnené auto! (podľa TP s ohľadom na naplnenie batožinového priestoru). Pred  každým sústredením, na ktoré sa bude pretekár prihlasovať, je nutné nahlásiť  vedúcemu sústredenia aj to, či je pretekár ochotný poskytnúť svoje auto na dopravu a šoférovať.  V prípade, že pretekár neuvedie ochotu poskytnúť svoje auto na prepravu, bude vedúcim akcie pri plánovaní dopravy zaradený do áut ako spolujazdec.

7. Pretekári, čo sa chcú zúčastňovať zahraničných akcií musia mať uzavreté cestovné  poistenie na dobu akcie. Keďže akcií bude viac doporučujem celoročné poistenie. Treba zvážiť nejakú formu hromadnej poistky, ktorú by mohol zaplatiť zväz. Po skúsenosti s pátracou akciou na M SR na DT na Hrčave v r. 2016 a tohtoročného zimného sústredenia by som bol rád keby poistka kryla aj zásah horskej služby. Skúsenosť máme aj z ME 2015 v Mariánskych Lázňach, kedy J. Macinská musela platiť náklady za ošetrenie v Nemocnici. Tak isto máme skúsenosť z minulého roku, kedy havarovalo jedno z našich áut pri spiatočnej ceste z ME z Litvy. Pre taký prípad bude treba, aby šoféri mali havarijnú poistku do zahraničia a v nej aj krytie odvozu havarovaného auta až do servisu na Slovensko a krytie liečebných nákladov aj následkov nehody spolucestujúcich. Tak isto by  mal zvážiť zväz preplatenie takej poistky aspoň na dobu konania akcií. Minulý rok sme to zvládli s veľkým šťastím. V prípade, že by sa niekomu niečo vážnejšie stalo, nastali by problémy, ktoré by aspoň sčasti tieto poistky poriešili.

8. Na základe minuloročnej havárie doporučujem spraviť nejakú zmluvu medzi reprezentantom a zväzom, ktorá by riešila neočakávané situácie, ako nehody, zranenia atď. aj pre prípad trvalých následkov.

9.Budem vyžadovať do 20.4. 2018 predložiť absolvovanie funkčnej záťažovej prehliadky na behátku (v krajnom prípade aj bicykli) od športového lekára, s výsledkami a či je pretekár zdravotne spôsobilý na reprezentáciu v rádiovom orientačnom behu. Je to na moju ochranu.

10. Tí čo plánujete ísť do Kórei poraďte sa zo svojim lekárom, prípadne na oddelení infektológie a cestovnej medicíny ohľadne preventívneho očkovania na choroby v tej časti sveta.

11. Tí čo sa liečia na nejaké choroby alebo alergici, oznámte túto skutočnosť trénerovi a vedúcemu akcie. Noste si potrebné lieky so sebou.  Dámy treba nosiť hygienické potreby pre prípad neočakávaného príchodu svojich dní.

12. Na akcie na Slovensku treba nosiť občiansky preukaz, a európsky preukaz zdravotného poistenca a doklad o uzavretých poistkách. Do zahraničia plus platný cestovný pas a ďalšie cestovné poistky.

13. Reprezentanti píšte si elektronický tréningový denník. Stiahnete zo stránky Kuby Šroma. Na sústredenia ho noste na USB kľúčiku.

Jurčík Peter Ing. Tréner reprezentácie Slovenska ROB