

Všeobecné pokyny ku reprezentačným akciám .

Účastníci reprezentačných akcií, musia mať zaplatené členské do SZR v danom roku.

1. Na reprezentačných výjazdoch a sústrezeniach treba mať nasledujúcu povinnú techniku a výbavu:

- funkčné rádia (2m+80m) so slúchadlami a nabíjačkou,
- náhradné slúchadla,
- držiaky na buzoly prispôsobené na pripevnenie ku rádiám na kreslenie zámerov,
- SI čip, buzolu na OB
- tí čo potrebujú okuliare alebo šošovky aj s čistiacimi potrebami,
- hodiny s ukazovateľom sekúnd,
- mapníky rôzne rozmery(minim. A3,A4,A5),
- turistickú mapu a staré OB mapy predpokladaného priestoru pretekov,
- tri ceruzky vhodné na kreslenie na mapník s uchytením jedna na rádio, druhá na dederón, tretia na prst,
- červenú fixu na zakresľovanie postupov,
- štyri rôznofarebné liehové fixky na zakresľovanie frekvencií ,
- tí čo majú nafasované (ale aj vlastné) šport trackery s konzolou na pripojenie k PC, s nabíjačkou a program na sťahovanie údajov,
- kufrík alebo pevný obal na tieto veci,
- prenosná stolička, karimatka
- reprezentačné dederóny a súpravy
- stredný rucksak na tréningy a preteky plus väčšia športová kabelka na veci

2. Na sústreduiach je doporučená nasledujúcu technika a výbava:

- ochranné, nedioptické, piesvitné bežecké okuliare
- lavínovú šnúрку 3m na zabezpečenie niektorej výbavy proti strateniu
- prenosný obal na papierový raziaci preukaz,
- držiak na popisy kontrol na OB
- liehový čistič mapníku s čistiacou handričkou,
- rezervná ceruzka na zakresľovanie azimutov a strúhadlo,
- nožničky, izolepu, elektrikársku izolačnú pásku, leukoplast, šrobovák, náhradné šróbiky,
- nôž,
- šnúru na sušenie mokrých vecí, pár štipcov, špirály do topánok na sušenie,
- zapaľovač
- lekárničku so základnou výbavou

3. Na cestu na reprezentačnú akciu (tam aj späť) je nutné si pripraviť suchú stravu+ovocie+cereálne tyčinky a podobne. Nutný je aj pitný režim, minerálka. V chladných obdobiach doporučujem termosku s teplým čajom. Vhodné je mať hotovosť v mene danej krajiny na drobnosti...

4.1 Oblečenie je treba mať na rôzne počasie, počítajte s dažďom (dáždnik) ale aj s nízkymi teplotami (čiapka rukavice, náhradná bežecká obuv) Všetko na tréning alebo preteky nachystať do stredného rucksaku a do väčšej športovej kabele nasledovne: Do rucksaku veci potrebné na tréning, alebo preteky (aby sa dali prenášať medzi štartom a cieľom) a do kabele ostatné veci, ktoré ostanú v aute, alebo na ubytovni.

4.2 Vhodné je nosiť veci do regocentra, do sauny, na plaváreň (župan, plavky, plavecké okuliare, spoločenské hry...)

5. Reprezentanti píšete si elektronický tréningový denník. Stiahnete zo stránky Kuby Šroma <http://jakubsrom.cz/tvorba> Na sústreduia ho noste na USB kľúčiku.

6. Doprava bude organizovaná podľa pokynov vedúceho akcie.

7. Pretekári, čo sa chcú zúčastňovať zahraničných akcií musia mať uzavreté cestovné poistenie na dobu akcie. Keďže akcií býva viac doporučujem celoročné poistenie.

(Poistka by mala kryť aj zásah horskej služby. Šoféri by mali mať 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.)

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

9. 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.

10. Treba nosiť(podľa možnosti pri sebe) ochranné rúško na dýchacie cesty a ochranné rukavice, ako aj dezinfekčný spray(roztok) na ruky a veci.

Jurčík Peter Ing. Člen realizačného tímu