



DESATERO PRAVIDEL  
pro soustředění v roce 2026  
Český ráj, Hotel Prostřední mlýn  
**BC ŘÍČANY, z.s.**

### Role

- Organizace – Moní & Lúca – organizační věci, revize plateb, skladbu ubytování, mimořádné prosby k ubytování, stravě, tréninkům, aj.
- Pedagogický dozor – Zdenička – zde hlaste léky, zranění, smutky, stesky, žaly, obavy
- Trenéři: Jára, Jakub, Jirka, Tony

### DESATERO pravidel účasti na soustředění BCŘ 2026 – Hotel Prostřední mlýn závazných pro každého, komu ještě nebylo 18, bez výjimky!

1. Respektuji **program** soustředění, účastním se všeho dle programu bez výjimky! Tj. Všech tréninků i volnočasových aktivit. Výjimku z tréninku lze jen po dohodě s trenérem, který trénink vede. Výjimku z volnočasových aktivit lze jen po dohodě se sekretářem, nebo pedagogickým dozorem. V osobním volnu se pohybuji jen v areálu hotelu, či na hřišti.
2. Mám vyplněnou a podepsanou **zdravotní způsobilost**. Pokud se na soustředění, jakkoliv zraním, nebo mám jakékoliv zdravotní obtíže, informuji o tom okamžitě trenéra!!! Pokud by nebyl k dispozici tak sekretáře, či pedagogický dozor, či asistenta trenéra!!!
3. **Dochvilnost**, tj. všude jsem včas, ideálně 5 minut předem a s patřičným vybavením na trénink.
4. **Při tréninku** platí stejná pravidla jako v BCŘ tělocvičně (tkaničky, sprostá slova, nevím, co mám dělat, dělám něco jiného, než mám, mluvím, když mluví trenér).
5. Moje **chování odpovídá všem právním a mravním pravidlům**, dodržuji **zásady slušného chování** a reprezentuji svým chováním BCŘ. Např. nelžu, neřvu, neohrožuji na zdraví ostatní, nelítám po hotelu, respektuji soukromí a osobní volno ostatních, klepu na dveře ostatních pokojů, pokud chci dovnitř, a počkám na „vstupte“, apod.
6. Dodržuji **provozní řád hotelu** a udržuji **pořádek** na pokojích. Trenér si vyhrazuje právo "Letačák".
7. Chovám se k veškerému **vybavení hotelu i BCŘ** ohleduplně a šetrně tak, aby se nezničilo. Pokud jej použiji nebo si jej vypůjčím, tak se k němu chovám šetrně a ručím za něj. Po použití jej vrátím, tam kde jsem jej vzal.
8. **Pokud něco zničím, nebo rozbiji**, tak to bezodkladně hlásím trenérům a vyčíslenou **škodu** (vyčíslenou hotelem v případě vybavení hotelu, vyčíslenou sekretářem soustředění v případě vybavení klubu) uhradím na vlastní náklady.
9. **Program** na celé soustředění a na daný den je vyhlášen vždy na snídani po ranním běhu. **Ranní chůze je v 7:00, běh je v 7:30. Osobní volno je 2x denně.** Dopoledne po snídani, odpoledne po obědě. **Večerka je ve 22:00** = jsem v posteli, vč. hotové hygieny, je zhasnuto a ticho. Změny programu mohou provádět jen a pouze trenéři. Pozn. Časy jídel upřesníme na místě po dohodě s hotelem.

10. **Mobilní zařízení** (mobil, tablet, herní konzole, notebook, aj.) jsou povoleny pro libovolné účely jen v osobním volnu. Při volnočasových aktivitách jsou povoleny pouze na pořizování fotodokumentace a videí.

**Pro všechny účastníky mladší 18 let je VÝSLOVNĚ ZAKÁZÁNO pod trestem okamžitého vyloučení ze soustředění, tj. bezodkladný odjezd ze soustředění zajištěný zákonným zástupcem.**

- kouření cigaret, vč. elektronických
- pití alkoholu a energetických nápojů
- užívání návykových látek, tabáku, či drog
- opakované nerespektování DESATERA pravidel soustředění
- nepovolené opuštění areálu hotelu