

KLUB GORSKIH TEKAČEV PAPEŽ

Mira in Dušan Papež, Podjelše 2, 1241 Kamnik, Slovenija

Kontakt: 031-421-248 Špela

www.kgtpapez.si



URNIK GIBALNO-USTVARJALNIH URIC za 1. in 2. razred NA OŠ STRANJE TOREK 15.45-17.15

Prijavnica na GIBALNO-USTVARJALNE URICE

Prijavnico lahko pošljete na kgtpapez@gmail.com ali 031-421-248 Špela **do 1. 10. 2020**

Vsi spodnji podatki so obvezni

Ime in priimek otroka: _____

Datum rojstva: _____

Podatki o starših/skrbniku

Ime in priimek: _____

Naslov, pošta, kraj: _____

Elektronski naslov: _____

Na te e-naslov se pošiljajo obvestila.

Telefonska št.: _____

Zdravstveni vprašalnik

Prosim vas, da nas seznanite z zdravstvenimi posebnostmi vašega otroka (npr.: astma, težave z dihanjem, srcem, epilepsija, alergije ...).

Zdravstveno stanje otroka: _____

KGT Papež se zavezuje, da bo osebne podatke obdeloval skladno z veljavnimi nacionalnim Zakonom o varstvu podatkov in Uredbo (EU) 2016/679 Evropskega parlamenta in Sveta z dne 27. aprila 2016 o varstvu posameznikov pri obdelavi osebnih podatkov in o prostem pretoku takih podatkov ter o razveljavitvi Direktive 95/46/ES (Splošna uredba o varstvu podatkov) (UL. L. 119, 4. 5. 2016, str. 1-88). Osebni podatki se zbirajo samo toliko časa, kolikor je potrebno za dosego namena, zaradi katerega so bili zbrani ali nadaljnje uporabljeni oz. do preklica privolitve, potem pa jih trajno izbrišemo.

S svojim podpisom potrjujem, da poznam pravice in obveznosti, ki izhajajo iz članstva, da sem seznanjen s temeljnim namenom delovanja društva, da sem se predhodno seznanil s statutom in drugimi akti društva, jih sprejemam in spoštujem. S podpisom potrjujem, da dovoljujem prevoz svojega otroka na vadbo, tekmovanje in treninge ter da v primeru nezgode ne bom zahteval nobene odškodnine od kluba, voznika ali vadečega trenerja.

Vadba je brezplačna. Vodila jo bo Mira Papež.

Podpis skrbnika: _____

KLUB GORSKIH TEKAČEV PAPEŽ

Mira in Dušan Papež, Podjelše 2, 1241 Kamnik, Slovenija

Kontakt: 031-421-248 Špela

www.kgtpapez.si



URNIK GIBALNO-USTVARJALNIH URIC za 1. in 2. razred NA OŠ STRANJE TOREK 15.45-17.15

Prijavnica na GIBALNO-USTVARJALNE URICE

Prijavnico lahko pošljete na kgtpapez@gmail.com ali 031-421-248 Špela **do 1. 10. 2020**

Vsi spodnji podatki so obvezni

Ime in priimek otroka: _____

Datum rojstva: _____

Podatki o starših/skrbniku

Ime in priimek: _____

Naslov, pošta, kraj: _____

Elektronski naslov: _____

Na te e-naslov se pošiljajo obvestila.

Telefonska št.: _____

Zdravstveni vprašalnik

Prosim vas, da nas seznanite z zdravstvenimi posebnostmi vašega otroka (npr.: astma, težave z dihanjem, srcem, epilepsija, alergije ...).

Zdravstveno stanje otroka: _____

KGT Papež se zavezuje, da bo osebne podatke obdeloval skladno z veljavnimi nacionalnim Zakonom o varstvu podatkov in Uredbo (EU) 2016/679 Evropskega parlamenta in Sveta z dne 27. aprila 2016 o varstvu posameznikov pri obdelavi osebnih podatkov in o prostem pretoku takih podatkov ter o razveljavitvi Direktive 95/46/ES (Splošna uredba o varstvu podatkov) (UL. L. 119, 4. 5. 2016, str. 1-88). Osebni podatki se zbirajo samo toliko časa, kolikor je potrebno za dosego namena, zaradi katerega so bili zbrani ali nadaljnje uporabljeni oz. do preklica privolitve, potem pa jih trajno izbrišemo.

S svojim podpisom potrjujem, da poznam pravice in obveznosti, ki izhajajo iz članstva, da sem seznanjen s temeljnim namenom delovanja društva, da sem se predhodno seznanil s statutom in drugimi akti društva, jih sprejemam in spoštujem. S podpisom potrjujem, da dovoljujem prevoz svojega otroka na vadbo, tekmovanje in treninge ter da v primeru nezgode ne bom zahteval nobene odškodnine od kluba, voznika ali vadečega trenerja.

Vadba je brezplačna. Vodila jo bo Mira Papež.

Podpis skrbnika: _____

KLUB GORSKIH TEKAČEV PAPEŽ

Mira in Dušan Papež, Podjelše 2, 1241 Kamnik, Slovenija

Kontakt: 031-421-248 Špela

www.kgtpapez.si



Delovanje kluba:

Vaš otrok se je vključil v Klub gorskih tekačev Papež. Klub deluje že več kot 20 let in povezuje preko 100 tekačev z vse Slovenije. Klub gorskih tekačev Papež je klub ljubiteljev gora, teka in hoje v hribe. Skrbi za mlade, da bi znali koristno izrabiti prosti čas, si pridobili delovne navade, razvijali značajske vrline kot vztrajnost, samodisciplino, prijateljstvo – se izoblikovali v samostojno in trdno osebnost - kajti na mladih svet stoji! Za starejše, ki skrbijo za zdravje, psihično in fizično kondicijo.

Klub gorskih tekačev Papež je bil tudi organizator dveh pomembnih tekem v gorskih tekih: svetovnega in evropskega prvenstva na Veliko planino. Klub pa je špisal tudi lepo 20-letno zgodovino najtežjega gorskega teka v Evropi – Tek na Grintovec. Že 25 let organizira tudi gorski teka k Sv. Primožu.

Namen vadbe 3.–9. razred:

Najmlajši so razporejeni v skupine, kjer pod strokovnim vodstvom pridobivajo prve tekaške izkušnje. Namen treniranja je tudi pripravljanje na tekme za Kamniški pokal in Pokal Slovenije v gorskih tekih. Plan tekem je dostopen na spletni strani prijavim.se

O treningu:

Torek, četrtek: 15.45–17.15

Tečemo v okolici šole, odpeljemo se tudi na stadion v Mekinje in v Kamniško Bistrico. Ob deževnem vremenu in pozimi treniramo v telovadnici, zato otrok potrebuje tudi čiste copate za v telovadnico.

Predvsem na nižji stopnji vadba poteka skozi igro: za ogrevanje se igramo igre lovljenja, nato se izvedbe glavni del vadbe, na koncu zaključimo z medvema ognjema, nogometom, skupinsko igro.

Otroci se naučijo pravilnega ogrevanja pred vadbo in ohlajanja/raztezanja po vadbi.

Cena:

Cena vadrine je 20 € mesečno, v primeru več otrok iz iste družine je cena 30 € mesečno. Letna članarina znaša 10 €. Vadrina in članarina se poravna preko TRR-ja (pošljemo račun).

Oprema:

Klubska opremo lahko naročite po ugodni klubske ceni. O ponudbi pišite na mail: kgtpapez@gmail.com

Nujno:

- Otroci za vpis potrebujejo podpisano in izpolnjeno izjavo o članstvu.
- Informacije o treningih, odpovedi le-teh dobite na mail.
- Več info o klubu je na spletni strani: www.kgtpapez.si
- Več info na 031-421-248

Korona situacija:

Prosimo, da otroci na treninge **prihajajo točno in ne prezgodaj**, po treningu pa čim prej zapustite dvorano. Namreč pred in po treningu poteka čiščenje garderob, hodnikov, dvorane. V prostorih šole se ne zadržujemo. Čim več treninga bomo poskušali izpeljati zunaj.

Predsednik KGT Papež
Dušan Papež

KLUB GORSKIH TEKAČEV PAPEŽ

Mira in Dušan Papež, Podjelše 2, 1241 Kamnik, Slovenija

Kontakt: 031-421-248 Špela

www.kgtpapez.si



KAKO SE OBLEČI ZA TEK?

Za tek uporabljamo funkcionalna oblačila, ki jih prilagodimo vremenskim pogojem. Funkcionalna oblačila ne omogočajo samo bolj prijetnega teka, ampak tudi varujejo naše zdravje.

Funkcionalna oblačila so tista, ki so prilagojena tekaču glede na njegove potrebe v različnih vremenskih pogojih. Funkcionalnost določa njihova osnovna lastnost, da omogočajo oddajanje telesne toplote v okolje, pa da se v njih kar najmanj ali sploh ne nabira vlaga. To pomeni, da kljub temu, da se znojimo, ostajajo relativna suha. V žargonu rečemo, da oblačilo »dihajo«.

Za sodobno funkcionalno oblačenje je značilno, da je večslojno. Ta oblačila omogočajo boljše zadrževanje telesne toplote in so izredno lahka, tako da jih lahko zavežemo okoli pasu in nadaljujemo s tekom.

OBLAČILA ZA V TELOVADNICO:

- Kratke hlače in majica.
- Športni copati - superge za telovadnico – priporočljivo je, da so na vezalke.

Ko zapustimo telovadnico se toplo oblečemo in si nadenemo pokrivalo, da se ne prehladimo.

OBLAČILA ZA TEK V NARAVO V JESENSKEM ČASU:

- Dolge hlače (pajkice) in kratka majica z brezrokavnikom ali lahek zgornji del.
- Trak za ušesa.
- Superge na vezalke z bolj grobim profilom podplata.

OBLAČILA ZA TEK V NARAVO V ZIMSKEM ČASU:

- Dolge hlače, ki so bolj tople (pajkice podložene), majica z dolgimi rokavi (puli, da je zaščiteno tudi grlo), windstoper ali pa kakšen tanjši flis.
- Kapa in lahke rokavice.
- Superge na vezalke z bolj grobim profilom podplata.

OBLAČILA ZA TEK V NARAVO V SPOMLADANSEKM ČASU:

- Tričetrtinske hlače (pajkice) in lahek dolg rokav, če so temp. že visoke kratka majica.
- Superge.

OBLAČILA ZA TEK V NARAVO V POLETNEM ČASU:

- Kratke hlače in kratka majica.
- Superge.

OBLAČILA ZA TEK V NARAVO OB DEŽJU:

- Dolge hlače in anorak s kapco, ki ne premoči in »dihajo«.
- Rokavice, kapa, trak – odvisno od letnega časa, temperatur.
- Superge.

KAJ IMAMO VEDNO V NAHRBTNIKU?

- Športno opremo za v telovadnico in zunaj. Dva para superg (za v telovadnico in za zunaj).
- Bidon s pijačo (vode).
- Brisačko.
- Par nogavic.
- V hladnejših mesecih kapa in topla oblačila za po treningu.

KLUB GORSKIH TEKAČEV PAPEŽ

Mira in Dušan Papež, Podjelše 2, 1241 Kamnik, Slovenija

Kontakt: 031-421-248 Špela

www.kgtpapez.si



PRISTOPNA IZJAVA

Spodaj podpisani-a _____ vpisujem svojega otroka v Klub gorskih tekačev papež.

Podatki o otroku:

Ime:
Priimek:
Roj. datum:
Morebitne alergije, zdravila oz. posebnosti otroka:

Podatki o staršu/skrbniku:

Ime:
Priimek:
Naslov:
Poštna št.:
Mobi številka:
E-mail:

KGT Papež se zavezuje, da bo osebne podatke obdeloval skladno z veljavnimi nacionalnim Zakonom o varstvu podatkov in Uredbo (EU) 2016/679 Evropskega parlamenta in Sveta z dne 27. aprila 2016 o varstvu posameznikov pri obdelavi osebnih podatkov in o prostem pretoku takih podatkov ter o razveljavitvi Direktive 95/46/ES (Splošna uredba o varstvu podatkov) (UL. L. 119, 4. 5. 2016, str. 1–88). Osebni podatki se zbirajo samo toliko časa, kolikor je potrebno za dosego namena, zaradi katerega so bili zbrani ali nadaljnje uporabljeni oz. do preklica privolitve, potem pa jih trajno izbrišemo.

S svojim podpisom potrjujem, da poznam pravice in obveznosti, ki izhajajo iz članstva, da sem seznanjen s temeljnim namenom delovanja društva, da sem se predhodno seznanil s statutom in drugimi akti društva, jih sprejemam in spoštujem. S podpisom potrjujem, da dovoljujem prevoz svojega otroka na vadbo, tekmovanje in treninge ter da v primeru nezgode ne bom zahteval nobene odškodnine od kluba, voznika ali vadečega trenerja. S podpisom dovoljujem hrambo podatkov. Zavezujem se tudi, da se bo otrok udeleževal klubskih aktivnosti in da bom redno plačeval članarino, vadbino.

Kamnik, _____

Podpis starša: _____

Pristopno izjavo poslikajte in pošljite na mail kgtpapez@gmail.com ali na mobi 031-421-248 do **1. 10. Z vadbo pričnemo v torek, 6. 10. 2020, ob 15.45.**