

Vydává soukromá škola „VALIŠ – KARATE – DO“, 284 01 Kutná Hora, 17. listopadu 108, ☎ 317 471 108, 603 794 316  
Ing. Jan Vališ, 2.Dan, trenér 1.třídy - karatevakado@seznam.cz - www.karatevakado.cz - Kolín, Kutná Hora, Čáslav  
hlavní partner VAKADO - **ALFA FOOD s.r.o.** výrobce potravinářských příměsí - www.alfa-food.cz

☞ **Co bylo** ☜

## Wakizaši cup – za VAKADO 6 závodníků

Na již 11. Ročník závodů karate v Nymburce jsme zareagovali rychle a postavili jsme 6 závodníků. Klinger Jan, Kosová Klára a Slavotínek Kryštof již v minulosti závodili a proto v sobotu šli na kata i kumite. K nim se přidali nováčci Duras Toník, Kaunerová Denisa a Vařečka Josef a vyzkoušeli si pouze kata. Bylo to dost hektické, protože přímo na závodech jsme dokupovali potřebné chrániče, abychom se vůbec na tatami mohli postavit – povinné vybavení závodníků je popsáno níže. Medaile jsme nevyhráli, ale každý závod je zkušenost. Dokončíme s předstihem povinné vybavení ochrannými pomůckami a připravíme se na změny v pravidlech. Pamatuji si začátky karate v ČR a časté změny v pravidlech mě netěší. Ale musíme se naučit na ně reagovat a zvyknout si, že je více druhů závodů s různými pravidly. Naši závodníci mohou porovnávat a hlavně přidat ve svém úsilí a neschovávat se za průměrné kolegy v oddíle. Přesto bych chtěl všem poděkovat za účast, rodičům za hrazení nákladů se závoděním spojených a panu Kaunerovi za zajištění

dopravy. Do budoucna chci eliminovat dlouhé čekání na závodech. Kata začínají ráno, kumite o několik hodin později. Tělocvičny většinou nemají zázemí pro odpočinek a rozcvičení závodníků mezi zápasy. Proto budeme jezdit jen na zápas. Kdo bude chtít závodit v kata, pojedje dříve a zvláštním autem.



Na obrázku: našich šest závodníků sleduje konkurenci

## Povinné vybavení závodníků – cca 4.000 Kč

Závodník musí mít chrániče nohou, rukou a šerpy obou barev, červené a modré. Šerpa je pásek, který neoznačuje technický stupeň ale modrý a červený pásek podle vylosované strany zápasště. Což je docela tlak na peněženku rodičů a také přezouvání není jednoduché. Dále jsou povinné chrániče zubů na kumite (zápas), suspenzory pro mladší žáky a chrániče hrudníku pro dívky od starších žákyň. Co s tím? Dalo by se to řešit nákupem oddílových chráničů, ale to by musel být na závodech vždy technik, který by je vydával. Navíc na závodech se naráz soutěží i na pěti tatami a je zde „chaos“. Proto chci, aby byl každý závodník zcela samostatný a ve své

tašce měl před závody všechny chrániče u sebe. Přičemž některé může mít vlastní, některé oddílové. Ideální je, když budete mít vše vlastní, pokud ne, zajistím alespoň půjčení rukavic druhé barvy a obě šerpy. A osvědčená rada: určitě si každý kus chráničů podepište celým jménem, přidejte název oddílu (karate VAKADO) a nejlépe Vaše telefonní číslo. Kolik stojí kompletní vybavení na závody v kumite? Dvoje chrániče obou barev holení a nártu 2080 Kč, dva páry rukavic obou barev 980, chránič zubů 120, celkem tedy 3180 Kč. Navíc u chlapců suspenzor 590 Kč, u děvčat od starších žákyň chránič hrudníku 1090 Kč.  
Povinná kompletní výbava chrániči je 4000 Kč.

## Sledujte „Aktuality“ na [www.karatevakado.cz](http://www.karatevakado.cz)

Připomínám, abyste sledovali aktuální zprávy v sekci Aktuality na našich webových stránkách. Tato povinnost je také v „Podmínkách výuky v soukromé škole VALIŠ - KARATE – DO“ \$ 5,h. Také doporučuji postupně si naše stránky pročitat, je zde mnoho zajímavých věcí ohledně karate. Také na internetu např. při zadání do Googlu najdete na You Tube všechno. Úplně všechno !!!!!!!!!!!!!!! Stačí zadat např. „kata“ a máte hodiny či dny co prohlížet.

### Lékařské prohlídky 2/2 - neberou nás lékaři na hůl ?

V minulém Zpravodaji jsem se zmínil o vhodnosti, právní povinnosti a obsahu lékařských sportovních prohlídek. Dnes se budu věnovat jejich ceně, jak jsem slíbil. My trénujeme spíše kondičně, málo, 2 x týdně, a navštěvujeme našeho praktického lékaře, který nás zná a provádí většinou jednoduché vyšetření. Někteří lékaři aniž by provedli požadovaná vyšetření, inkasují

nehorázné sumy. A často jen za razítko. Trestají nás zřejmě za to, že sportem pečujeme o své zdraví.

Naopak je mi sympatické, že jiní lékaři Vám věnují razítko zdravotní způsobilosti na základě vyšetření, nebo znalosti svého pacienta za přijatelnou cenu, nebo i zdarma. Prakticky jde o výpis z karty a zde by 30 Kč, nebo 50 Kč stačilo.

Udělal jsem průzkum mezi Vámi a zjistil jsem, jak různě přistupují různí lékaři k proplácení prohlídek, abyste mi mohli donést písemné potvrzení „zdráv, může cvičit karate“ nebo tak nějak podobně. Zde jsou zjištěné inkasované částky: 0, 50, 150, 200, 300, 500 Kč. Nutno podotknout, že v žádném případě nešlo o speciální vyšetření, například zátěžový test na kole s měřením hodnot dýchání a tlaku. Vidím, že zatím co někteří

lékaři jsou slušní, někteří jsou nenažraní. Tak až půjdete k lékaři pro lékařské potvrzení, dám Vám radu. Zeptejte se lékaře předem kolik bude prohlídka stát, zda by nestačil výpis z karty a pokud se Vám bude zdát částka vysoká, odvolejte se na můj průzkum a zeptejte se lékaře, jak to dělají ti jeho kolegové, že si nevezmou nic, nebo maximálně 200 Kč a trvejte na alespoň nějakém vyšetření. Jsou to Vaše peníze a je to správné

Preventivní zdravotní prohlídky jsou některými zdravotními pojišťovnami kompletně nebo částečně propláceny. Více informací naleznete na stránkách České společnosti tělovýchovného lékařství nebo se informujte u své zdravotní pojišťovny. Obvolal jsem si zdravotní pojišťovny a předkládám vám aktuální výše příspěvků na lékařské prohlídky jednotlivých pojišťoven: 111 - VZP nepřispívá / 207- Oborová zdravotní 207 nepřispívá / 201 - Vojenská zdravotní přispívá do výše 200 Kč / 205 - Česká průmyslová zdravotní až do výše 1500 Kč (!) / 211 - Ministerstva vnitra jen pro studenty 18 až 26 let do výše 800 Kč / 217 - Metal Alliance od 6 do 54 let 300 Kč až 600 Kč podle doby u pojišťovny. Podmínkou je doklad o registraci u sportovního klubu - doporučuji vyřídit si u mě průkazku karate.



Honzík, Kryštof, Klára a trenér.  
Rozcvičování kata na závodech  
v Ledči nad Sázavou 10.12.2012.

Investor červnového zpravodaje 2012 a akcí karate tohoto měsíce:

**ALFA** - FOOD s.r.o.

**Výroba potravinářských příměsí**

280 02 Kolín, K Vinici 1378, ☎ 321 715 811

e-mail: [info@alfa-food.cz](mailto:info@alfa-food.cz) [www.alfa-food.cz](http://www.alfa-food.cz)