

Letní soustředění Smržovka 2023



Co odevzdat při nástupu na soustředění?

- ofocená kartička zdravotní pojišťovny účastníka soustředění (obě strany)
- potvrzení o bezinfekčnosti s datem nástupu na soustředění
- doklad zdravotní způsobilosti, který vystavuje dětský lékař – max. 2 roky starý
- léky (Traumaplant, Ibalgin mast)
- dotazník pro zdravotníka
- (pokud nepoveze své dítě zákonný zástupce - podepsaný souhlas o případném převozu k lékaři)

Co s sebou?

- sportovní oblečení do každého počasí
- klubové oblečení (růžové tričko + klub. obl.)
- oblečení na „doma“
- **pokrývka hlavy**
- sluneční brýle
- plavky
- **pláštěnka + nepromokavá bunda !!**
- sportovní obuv na trénink
- sportovní obuv na ven
- pantofle
- holinky
- karimatka (podložka na cvičení)
- batůžek
- švihadlo
- 0,5 kg zátěže na nohy
- lahev na pití
- ručník + osuška
- sáček na špinavé prádlo
- hygienické potřeby (repelent, krém na opalování, desinfekce na ruce, kapesníky, vlhčené ubrousky)
- hřeben, gumičky, sponky
- sešit, psací potřeby, dobrovolně obálky, dopisní papíry a známky
- hry (karty, pexeso atd.)
- baterka
- pišingry ve vhodném množství na soustředění
- minerální vody
- kapesné
- roušku
- VŠICHNI:
- **KOSTÝM – TÉMA: FILMOVÉ POSTAVY**
- MP3 s nahranou závodní hudbou + sluchátka (pokud bude dítě používat telefon, tak držák na ruku – budeme individuálně používat na tréninku)

Kdo má a může vzít s sebou?

- REPRÁČEK
- ROLLER (=VÁLEC)
- BOSU, STÁLKY

O co Vás dobrovolně poprosíme vzít?

- sáček bonbónů či čokoládu, reklamní předměty vhodné pro použití jako ceny pro děti, diplomy aj.

Všechny věci at' mají děti PODEPSANÉ!

Děkujeme a již se moc těšíme.