

Informace k soustředění aerobiku Malá Skála 2019

Kontakt: Eliška Strakošová tel. 774 962 942 estrakosova@centrum.cz

Seznam doporučených věcí:

- obecně doporučujeme si vzít oblečení tmavší, víc a starší (můžeme se ušpinit a namočit) :o)
- *mladším dětem prosím zdůrazněte, že se nebudete zlobit, když přivezou domu špinavá trička*
- na obědy a večere „slušnější“ oblečení
- u mladších dětí doporučujeme vše podepsat (včetně bot)
- 2 x kratší legíny (tepláky)
- 2 x dlouhé legíny (tepláky)
- 7 x spodní kalhotky
- 4 x tričko s krátkým rukávem
- 3 x tričko s dlouhým rukávem
- 8 x tmavší ponožky
- 1 x teplejší kalhoty
- 3 x mikina
- 2 x tílko
- 1x pyžamo (u nejmenších 2 ks)
- šustáková bunda nejlépe s kapucí, pláštěnka, kšiltovka, sluneční brýle, krém na opalování
- 3- 4 x ručník (sprchujeme se někdy až 3x za den- po běhu, po tréninku, večer, k vodě apod.)
- taška na špinavé prádlo (nejlépe hadrový pytel)

BOTY:

- 2-3 x tenisky na běhání – tedy běžecké tj. kombinovaná kůže + látka (ne módní obuv!)
- holínky nebo pevné boty do deště, pantofle nebo žabky (k vodě, do sprchy...)
- přezůvky (na doma)
- boty na trénink do tělocvičny

OSTATNÍ:

- plyšák do postýlky, penál (pastelky, fixy, tužka, pero, nůžky), blok
- rozumné sladkosti v označeném sáčku na každý den max. jednu (NE víc!!!)
- pití +1x flaška na den (na trénink-podepsat) - neperlivá nebo mírně sycená, nejlépe neslazená voda (pitný režim v chatě zajištěn)
- menší batůžek na věci na trénink nebo malý výlet
- *mladším doporučujeme (kdo je na soustředění poprvé, tak prosím určitě) napište pohledy a dejte je v podepsané obálce společně s kopií kartičky zdr. pojišťovny instruktorům 😊 Pohledy prosím nečísľujte.*
- nadepsanou OBÁLKU se známkou (když bude čas, pošleme vám pozdrav, jak se nám daří)
- prostředek proti klíšťatům - doporučuji užívat 2 týdny před soustředěním vitamín B
- fenistil (bodnutí od hmyzu), polštářková náplast na malá zranění
- léky, které používáte (popsané a podepsané předat instruktorům při příjezdu) Nenechávejte prosím dětem žádné léky u sebe!!!
- neplavci a poloplavci rukávky nebo plavací pás (ne kruh)
- drobné kapesné (džusík nebo zmrzka)
- **potvrzení o bezinfekčnosti s podpisem zákonných zástupců (u mladších 18ti let)**
- **potvrzení od lékaře (kopie!! Nedávejte nám prosím originál.)**
- **kartička zdravotní pojišťovny (kopie!! Nedávejte nám originál.)**
- **podepsané souhlasy (www.corridor.cz) s podpisem zákonných zástupců (u mladších 18ti let)**

NEBRAT:

- mobilní telefony!!! počítače, tablety, DVD přehrávače a digitální hry, větší obnos peněz

DÁLE S SEBOU - SOUSTŘEDĚNÍ: - švihadlo – zkontrolujte délku, musí být do podpaží (kdo má, může vzít masážní válec...)

S SEBOU 1. turnus TÁBOR (kluci) a 2. turnus VŠICHNI: Kolo a všechny věci potřebné k jízdě (helma!! Popř. rukavice na kolo, flaška..) **Před předáním kola prosím zkontrolujte stav kola!!**

Kontaktní osoba: Eliška Strakošová, tel.:774 962 942, estrakosova@centrum.cz