

Informace k soustředění aerobiku Malá Skála 2022

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

Seznam doporučených věcí pro mladší děti:

- obecně doporučujeme si vzít oblečení tmavší, víc a starší (můžeme se ušpinit a namočit) :o)

- na obědy a večeře „slušnější“ oblečení

- u mladších dětí doporučujeme vše podepsat (včetně bot)

2 x kratší legíny (tepláky)

2 x dlouhé legíny (tepláky)

7 x spodní prádlo

4 x tričko s krátkým rukávem

2-3 x tričko s dlouhým rukávem

8 x tmavší ponožky

1 x teplejší kalhoty

2-3 x mikina

1 x tílko

1-2 x pyžamo (u nejmenších 2 ks)

- softshellová bunda nejlépe s kapucí nebo pláštěnka, kšiltovka, sluneční brýle, krém na opalování

- 2-3 x ručník (jeden k bazénu)

- taška na špinavé prádlo (nejlépe hadrový pytel)

- plavky (ideálně starší!)

BOTY:

-2 x tenisky na běhání po lese– tedy sportovní (běžecké) tj. kombinovaná kůže + látka (ne módní obuv)

- pantofle nebo žabky (k vodě, do sprchy...)

- přezůvky (na doma- po hotelu)
- 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 nečíslujte. Dětem pohledy rozdáme společně s těmi, co přijdou poštou.
- prostředek proti klíšťatům – (užívat 2 týdny před soustředěním vitamín B ?)
- fenistil (bodnutí od hmyzu), polštářková náplast na malá zranění
- léky, které používáte (popsané -jméno a popis užívání- předat instruktorům při příjezdu)
- neplavci a poloplavci rukávky nebo plavací pás (ne kruh)
- drobné kapesné - půjdeme na výlet
- potvrzení o bezinfekčnosti s podpisem zákonných zástupců (u mladších 18ti let)
- potvrzení od lékaře (kopie - ne originál)
- kartička zdravotní pojišťovny (kopie)
- potvrzení o negativním testu na COVID (dle aktuálních podmínek?)

NEBRAT:

- mobilní telefony!!!, počítače, chytré hodinky, tablety, DVD přehrávače a digitální hry, větší obnos peněz (Mobilní telefony mohou mít jen závodníci, kteří jedou na 2 týdny- telefony vybereme k sobě a předáme jim je v době střídání týdnů. Nikdo jiný telefon mít nebude. Děkujeme rodičům za respektování tohoto pravidla.)

S SEBOU - SOUSTŘEDĚNÍ:

- švihadlo – zkontrolujte délku, musí být do podpaží
- bílé tričko (může být i starší)

S SEBOU TÁBOR (kluci):

Kolo a všechny věci potřebné k jízdě (helma!! Popř. rukavice na kolo, flaška..)
Před předáním kola prosím zkontrolujte stav kola!!

- bílé tričko (může být i starší)

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