

## Informace k soustředění aerobiku Malá Skála 2023

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 (MÁME TAK PŘEHLED, ŽE DĚTI PIJÍ)  
(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
- 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)- POUČIT, ŽE U BAZÉNU MUSÍ MÍT
- drobné kapesné – když půjdeme na výlet nebo v hotelu po obědě na baru (doporučuji poučit, jak hospodařit s penězi)
- podepsané SOUHLASY - potvrzení o bezinfekčnosti s podpisem zákonných zástupců (u mladších 18ti let)
- potvrzení od lékaře (kopie!!! - ne originál)
- kartička zdravotní pojišťovny (kopie)

NEBRAT:

- mobilní telefony!!!, počítače, chytré hodinky, tablety, digitální hry, větší obnos peněz

- dáme si „digitální detox“ 😊 , nebojte, bude to fajn

Děkujeme rodičům za respektování tohoto pravidla.

*Výjimka jsou závodníci, kteří jedou na 14 dní. Ti mohou mít VÝPNUTÝ telefon, který mohou zapnout v sobotu mezi turnusy. Za telefon (ztrátu, poničení) si každý odpovídá sám.*

S SEBOU - SOUSTŘEDĚNÍ:

- oblečení si berte podle počasí, lepší je starší, které se může ušpinit nebo zničit

- venku budeme i za mírného deště

- švihadlo – zkontrolujte délku, musí být do podpaží

- bílé tričko (může být i starší)

- dárek do tomboly (nekupovaný, najděte něco, co vám už pěkně dosloužilo a teď může udělat radost někomu dalšímu. Dárek zabalte do bílého- béžového- hnědého- papíru. )

- dále doporučujeme: přípravek proti klíšťatům, Fenistil a náplast na drobná poranění a puchýře

**+ 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** na zničení, **dárek do tomboly** (nekupovaný! najdi něco, co už u tebe dosloužilo, ale může potěšit někoho dalšího, např. tričko, hračka, šperk)

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