

# SOUSTŘEDĚNÍ LAKROS – SEZNAM VĚCÍ

Kontakty:

tel.: +420 724 038 065 - Markéta Rašková / hl. vedoucí a zdravotnice

## Doporučený seznam věcí:

### 1) Po příjezdu odevzdáte – v obálce nadepsané jménem a tel. spojením

- V den nástupu budeme vybírat vyplněné a podepsané tyto formuláře:
- Bezinfekčnost
- Poučení o bezpečnosti
- Všeobecné podmínky soustředění
- Souhlas se zpracováním osobních údajů
- a dále
- Kopii kartičky zdravotní pojišťovny
- Kopii Potvrzení o zdravotní způsobilosti
- Léky a rozpis užívání (pokud dítě nějaké bere)

### 2) Do tašky nebo do kufru

#### Na běžné nošení (přizpůsobte počasí):

- vhodné oblečení sportovního charakteru (tepláky, mikina atp.)
- oblečení a přežití do chalupy
- pyžamo
- plavky, popř. boty do vody (pokud bude počasí, půjdeme k řece ☺)
- pláštěnka (na základě uvážení a předpovědi počasí)
- holiny (podle předpovědi)
- venkovní pevná obuv + sandále
- čepice s kšiltem
- ponožky, spodní prádlo
- trika na běžné nošení
- šustáková, nebo jiná sportovní bunda
- hygienické potřeby, opalovací krém, pomáda na rty, krém s UV filtrem, sprej proti klíšťatům, pokud se rodiče domluví, je možné dát dětem „komárník“ do zásuvky + náplně
- 2x ručník (osuška)
- pytel na špinavé prádlo

#### Trénink (oblečení do tělocvičny):

- trika krátký rukáv, kraťasy, boty do tělocvičny
- na věci, které budou děti nosit na trénink doporučujeme batoh ( budou zdolávat velké převýšení a taška přes rameno je nepraktická)

### 3) Ostatní:

- spací pytel + malý polštářek
- láhev na pití (alespoň 1 l), baterka, kapesné dle uvážení,
- dobrůtky na každý den – ovocné tyčinky, tatranky, sušenky – budou v úschově a dětem přidělovány 2x denně
- nedávat žvýkačky