

Informace k soustředění aerobiku Malá Skála 2017

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)
- na obědy a večere „slušnější“ oblečení (šatičky)
- 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

1-2 x pyžamo (u nejmenších 2 ks)

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

- 3- 4 x ručník (sprchujeme se 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 kopí kartičky zdr. pojišťovny instruktorům ☺ Pohledy prosím nečísľujte.
- nadepsanou OBÁLKU se známkou (pošleme vám pohled, 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 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)
- kartička zdravotní pojišťovny (kopie)

NEBRAT:

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

SEBOU - SOUTŘEDĚNÍ:

- švihadlo – zkontrolujte délku, musí být do podpaží

SEBOU TÁBOR:

Kolo a všechny věci potřebné k jízdě (helma!! Popř. rukavice na kolo, flaška..) Před předáním kola prosím zkontrolujte stav kola!! Pokud někdo nemá kolo, tak můžete (v nejhorším případě) vzít koloběžku s nafukovacími kolečky.

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