**SEZNAM DOPORUČENÝCH VĚCÍ NA SOUSTŘEDĚNÍ**

(**prosíme VŠE PODEPSAT!!!** usnadní to závěrečnou burzu věcí)

**DOKLADY (do obálky nebo desek):**

* **podepsané prohlášení zákonných zástupců dítěte**
* **podepsaný řád soustředění**
* **podepsanou plnou moc a zodpovědnost za dítě**
* **podepsané prohlášení o zdravotním stavu**
* informace o **zdravotním stavu** dítěte, případně dávkování užívaných léků + informace o alergii na co? Včely, léky apod.
* **kopii kartičky pojištěnce** zdravotní pojišťovny
* platné **telefonické spojení na rodiče** v době konání soustředění

+ také:

* **podepsané prohlášení GDPR**
* **podepsanou zodpovědnost za dítě v areálu Sokola Stodůlky**

**Obálku odevzdat určenému trenérovi na místě!**

**Kapesné**

* dle uvážení, doporučujeme cca. 400,- Kč

**Základní věci:**

* **všechny stodůlecké bundy a trika!!!**
* kšiltovku nebo šátek, dle uvážení sluneční brýle
* 3 x triko krátký rukáv
* 2 x triko dlouhý rukáv
* 1-2 x tepláky
* 1x x silnější mikina (fleece)
* 1 x lehčí (běhací) mikina
* 2 x teplákové nebo sportovní kraťasy
* šusťákové oblečení, minimálně bunda
* silnější bunda (dle aktuální předpovědi počasí)
* **spodní prádlo** v dostatečném množství na celý pobyt (nebude se prát)
* **ponožky** – čím více tím lépe, v případě mokrého počasí a promočených bot

**Na spaní:**

* **pyžamo**
* teplé ponožky
* chcete-li tak spacák (není nutností)

**Boty:**

* 1-2 x tenisky (optimálně 1x s membránou)
* boty do přírody (optimálně nepromokavé)

**Na trénink:**

* **tréninkové tričko + mikinu + kraťasy**
* **míč velikost 4**
* **chrániče**
* **min. 2 x štulpny**
* **kopačky**
* **turfy**
* **švihadlo nastavené na hráče**
* **omyvatelná láhev na pití**

**Hygiena:**

* ručník + osušku
* zubní kartáček + pasta
* sprchový gel + šampón
* repelent
* pružné obinadlo

**Pro zábavu:**

* karty nebo jiné stolní hry
* knížku na čtení
* psací potřeby, koresponďáky nebo pohledy či dopisní papír s obálkami, samozřejmě známky, pokud vám máme pohled poslat
* raketu a míčky na tenis, stolní tenis, badminton – podle toho co rádi hrajete

**Doplňkové věci**

* baterka nebo čelovka
* vysoušeče bot