**SEZNAM DOPORUČENÝCH VĚCÍ NA SOUSTŘEDĚNÍ**

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

**DOKLADY SOUSTŘEĎENÍ (do obálky):**

1. **Potvrzení o bezinfekčnosti** (včetně aktuálního **telefonického spojení na rodiče** v době konání soustředění a informace o případném dávkování užívaných léků + informace o alergii, léky apod.
2. **Plná moc - souhlas o zastoupení zákonného zástupce trenérem**
3. Potvrzení o **zdravotním stavu** dítěte – není potřeba razítko od lékaře
4. **Kopii kartičky pojištěnce** zdravotní pojišťovny
5. **Řád soustředění**

**Obálku odevzdat určenému trenérovi na místě!**

**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**

**Boty:**

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

**Na trénink:**

* **tréninkový dres + mikinu + kraťasy**
* **míč velikost 4**
* **chrániče**
* **min. 2 x štulpny**
* **kopačky**
* **turfy**
* **švihadlo**
* **omyvatelná láhev na pití**

**Hygiena:**

* ručník + osušku
* zubní kartáček + pasta
* sprchový gel + šampón
* 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
* stolní tenis, badminton – podle toho co rádi hrajete

**Doplňkové věci**

* baterka nebo čelovka
* vysoušeče bot
* **kapesné** dle uvážení, doporučujeme max. 500,- Kč