

## SEZNAM DOPORUČENÝCH VĚCÍ NA SOUSTŘEDĚNÍ

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

### DOKLADY (nejlépe do obálky):

- **kapesné** dle uvážení, nedávejte klukům víc jak 300,- Kč
- **potvrzení o bezinfekčnosti!!!**
- informace o **zdravotním stavu** dítěte, případně dávkování užívaných léků + informace o alergii na co? Včely, léky apod.
- **kopii kartičky pojištěnce zdravotní pojišťovny**
- zda je dítě **plavec nebo neplavec**
- platné **telefonické spojení na rodiče** v době konání soustředění
- **souhlas o zastoupení zákonného zástupce trenérem**
- **Plnou moc a zodpovědnost**
- **Prohlášení o zdravotním stavu hráče**
- Pokud chcete klukům napsat pohledy, můžete nám je dát rovnou při odjezdu
- Nedávejte klukům mobilní telefony. Pokud je někdo bude mít, tak je budu zabavovat na začátku soustředění.

**Obálku odevzdat určenému trenérovi na místě!**

### Základní věci:

- všechny stodůlecké bundy a trika!!!
- kšiltovku nebo šátek, dle uvážení sluneční brýle
- 4 x triko krátký rukáv
- 2 x triko dlouhý rukáv
- 2 x tepláky
- 1 x silnější mikina (fleece)
- 1 x lehčí (běhací) mikina
- 1 x teplákové nebo sportovní kraťasy
- šustákové oblečení, minimálně bunda
- **plavky**
- **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

### Boty:

- 1-2 x tenisky s bílou podrážkou (na soustředění je hala. Tak při špatném počasí můžeme jít do ní.)
- holiny
- boty do vody, sandály – kroksy apod.

### Na trénink:

- tréninkový dres + mikinu + kraťasy
- **míč velikost 3,4,5 dle kategorie**
- **chrániče**
- **min. 2 x štulpny**
- **kopačky**
- **turfy**
- **švihadlo**
- **posilovací guma (pokud ji máte)**
- **2 x omyvatelná láhev na pití!!!**

### Hygiena:

- 2x ručník i osušku
- zubní kartáček + pasta
- sprchový gel + šampón
- pružné obinadlo
- opalovací krém
- repelent proti komárům a klíšťatům
- Náplasti na puchýře a případně obinadlo

### pro zábavu:

- karty nebo jiné stolní hry
- knížku na čtení
- psací potřeby, korespondáky 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