

# SOUSTŘEDĚNÍ SPORTOVNÍ GYMNASTIKY

Termín: 14. – 20. 8. 2021

Místo: Vystrkov – Hotel Orlick

Stravování: plná penze

Doprava: vlastní

Ubytování v hotelu Orlick. Jídlo 5x denně v místní restauraci (alergie na potraviny a jiné stravovací návyky nutno nahlásit předem své trenérce). Náplní výcvikového tábora bude gymnastika, atletika, posilování, balet, poznávací turistika a sportovní a společenské hry.

Seznam věcí, které dítě musí mít s sebou: pyžamo, přezůvky, cvičební úbor – trikoty, legíny (krátké i dlouhé), tepláková souprava, bunda větrovka, pláštěnka, cvičky, tenisky, pevná obuv, gumovky, čepice (kšiltovka či šátek), trička, spodní prádlo, ponožky, plavky, 2x ručník, toaletní potřeby, psací potřeby (pastelky), papír (blok), sluneční brýle, láhev na pití, malý batoh, švihadlo, mozolníky, potítka, pletené rukavice na smyčky na hrazdu, karimatka, baterka, jedno balení vody, domluvit ve družstvu jeden kazeták na pokoj + pohádky, písničky, kapesné dle uvážení, hodinky (kdo umí hodiny), společenské hry. **Karnevalový kostým.**

**NEDÁVEJTE DĚTEM MOBILNÍ TELEFONY, TABLETY A JINÉ MODERNÍ VYMOŽENOSTI !!!** (Chceme zamezit přístupu na sociální síť. A také chceme, aby si děti hrály společně a komunikovaly mezi sebou). Děkujeme za pochopení.

Promyslet a omezit množství hraček (špatně se nám hledají a uklízí drobné hračky), sladkosti (jídla bude dost, tak ať zbytečně nemají plné kufry dobrot).

Potvrzení o bezinfekčnosti, kartičku pojišťovny a informace o dítěti (léky atd.) odevzdáte při zahájení soustředění. Prosím na potvrzení o bezinfekčnosti napište, zda je dcera plavec/ neplavec. Neplavcům přibalit kruh, rukávky či jinou záchranou pomůcku.

**Před odjezdem rodiče prohlídnou děti, zda nemají vši. Každý trenér při nástupu prohlídne své družstvo!**

**Testování Covid** – všechny holky budou otestovány v sokolovně před a v průběhu nakládání náradí, organizaci testování vám včas před soustředěním napíší trenérky, testovat se budeme antigenními testy ze slin (nejíst a nepít 15 min před).

## **DŮLEŽITÉ:**

Příjezd dětí – sobota 14. 8. 2021 ve 14:00, nakládání náradí v sobotu ve 13:00 v sokolovně

Odjezd dětí – pátek 20. 8. 2021 v 15:00, vykládání náradí po odjezdu z Vystrkova v sokolovně

Bližší informace u své trenérky.