

SOUSTŘEDĚNÍ 22.srpna – 1. září 2012

22.8. – 24.8. v areálu letního koupaliště v Kladně vždy od 9.00 do 12.30 hod (bez obědů) a
25.8. – 1.9. v Rumburku

Soustředění v Kladně bude převážně kondiční (suchá příprava), proto by děvčata měla mít věci na cvičení venku, při nepříznivém počasí budeme v tělocvičně. Nutné jsou tepláky (či jiné hodně volné a pružné!! kalhoty), boty na běhání a pletené švihadlo (ne z umělé hmoty!). Když to dobře dopadne, budeme trochu i plavat, takže připravte s sebou i věci na plavecký trénink a také pití a svačinu.

Soustředění v Rumburku:

Sraz před odjezdem : sobota 25. srpna 2012 nejpozději ve 12.00 hod

na parkovišti u PENNY MARKETU (za Tescem)

Předpokládaný odjezd

do 12.30 hod

Předpokládaný návrat :

sobota 1. září okolo 16.00 hod opět na parkoviště Penny
(pro upřesnění příjezdu můžete volat okolo 15. hod na tel 777 593 606)

Doporučený seznam věcí

nejlépe do kufru nebo skladné tašky

Prádlo, oděv

tílka, spodní prádlo, cca 7 párů ponožek (i silné, teplé), teplé pyžamo

2 - 3 trika s krátkým rukávem

2 - 3 trika s dlouhým rukávem

1 - 2 krátké kalhoty, bermudy nebo trenýrky na sport

tepláková souprava

svetr nebo mikina

teplejší (zimní) bunda

1 čepice - pokrývka hlavy proti slunci !

bavlněný šátek (i na hry)

pláštěnka nebo deštník

2x plavky, čepička, brýle, količek

Adresa na soustředění:

jméno dítěte

odd. synchr.plavání MedKI

sportovní areál

Lesní 1302 / 12

408 01 Rumburk

Boty

2x tenisky/botasky - starší, nošené, dostatečně velké,
boty na přezutí – nejlépe umělohmotné pantofle, sandály

Hygienické

potřeby

2 ručníky, kapesníky, zubní kartáček, pasta, mýdlo v pouzdře,
malý šampon - ne ve skle !, hřeben, malý regenerační krém, krém na opalování

Ostatní

baterka, brýle proti slunci, sáček na špinavé prádlo, plastová láhev na pití (min.litr!),
příp.mlsky (ne příliš!!!), společenské hry (karty), blok, propiska, tužka,
švihadlo – provazové, pletené (ne z umělé hmoty!!)

Na cestu

batůžek (hodí se i na přenašení věcí na bazén a z bazénu, svačina, pití, ovoce,
mokrý žínka v igelit.sáčku nebo hygienické vlhčené ubrousky

kapesné dle uvážení rodičů (pohledy, drobnosti ...) - dle věku a schopnosti hospodařit 100 - 300,- Kč

!! Kopie kartičky pojištěnce ZP (kdo nemá u registračky) - bude vybírána před odjezdem

Rovněž před odjezdem nezapomeňte podepsat prohlášení o bezinfekčnosti – na společný formulář.

Pokud by dítě nedoprovázela k odjezdu osoba způsobilá k tomuto podpisu, musí mít vaše dcera

toto prohlášení podepsané zákonným zástupcem již s sebou!! Ke stažení na www.synchrokladno.cz

Nezapomeňte na léky (pokud je dítě užívá -např. kinedryl), příp. dioptrické brýle ap.

Všechna případná zdravotní omezení dítěte nahlaste písemně nejpozději v průběhu soustředění na Kladně!!

Seznam započítává již i oblečení na cestu a dle našich zkušeností je zcela dostačující i za nepříznivého počasí. Je proto zbytečné přibalovat další oblečení navíc. **Mobilní telefony jsou na soustř. zakázány !!**

Pokud budete mít jakékoliv připomínky, dotazy atp. ráda Vám je zodpovím na mobil. Tel. 777 593 606.

Od 16.7. do 3.8. pošlete SMS zprávu nebo e-mail (medkl@seznam.cz), budu se „dovolovat“.

Přeji hezké prázdniny a dovolenou a těším se na shledanou v plné síle a zdraví ve středu 22. srpna 2012 .

Svatka Králová