



## SOUSTŘEDĚNÍ FC HUSTOPEČE

### Co s sebou na soustředění?

Základní seznam věcí, které je nutné vzít s sebou na kemp:

#### **Kopačky** (prosím o kontrolu velikost před nástupem!)

chrániče

dresy nebo trika na trénink

trenýrky na trénink

štulpny nebo vyšší ponožky

kšiltovka / šátek na hlavu

tepláková souprava

šustáková bunda / nepromokavá bunda

mikina

triko krátký a dlouhý rukáv (**dostatečný počet**)

šortky na ven

tepláky

#### **sportovní obuv na běhání**

obuv na hotel / přezůvky

pantofle do sprchy / k vodě

plavky

slipy/trenky – dostatečný počet

osuška k bazénu

ponožky

pyžamo **2x**

papírové kapesníky

láhev na pití

batoh / taška na tréninkové věci

hygienické potřeby

repelent proti hmyzu (komárům), Fenistil . Ideální komárováč do pokoje. 😊

opalovací krém!

poznámkový blok a tužka

ostatní věci podle vlastního uvážení

#### **Mobilní telefony nejsou povoleny!**

#### **Do označené nezalepené obálky (převezme ji při nástupu pověřená osoba / trenér):**

Souhlas rodičů

Souhlas se zpracováním osobních údajů

Posudek lékaře o zdravotním stavu

Ofocená kopie průkazu zdravotní pojišťovny

**Léky** (nejlépe do uzavíratelného jménem označeného igelitového sáčku)

Finanční hotovost podle uvážení (nechají si u sebe děti)