

LETNÍ SPORTOVNÍ KARATE CAMP -Zákupy 2022

POKYNY K ODJEZDU



Termín pobytu: **13. – 20.8. 2022**

Místo a adresa: **ZŠ a MŠ Zákupy, Školní 347, 471 23**

pro skupiny dorost, junioři, dospělí

trenéři soustředění: M. Leška (kontakty viz. Web)

*nástup na pobyt: **Sobota 13.8. v 18h** – v areálu ubytování (od 18:30h večere)*

*nakládka vybavení: **pátek 12.8. odpoledne v 18:00h**, včetně kol (kdo bude chtít vzít dodávkou)*

*doprava: **vlastní dopravou do místa konání a zpět***

*ukončení pobytu: **následující sobotu 20.8.** – v **10h**- odjezd po snídaních*

V Y B A V E N Í - co s sebou...

Jelikož se zúčastníte týdenního sportovního soustředění, je nutné přizpůsobit veškeré vybavení tomuto výjezdu. Kromě běžných věcí je třeba, aby jste své děti vybavili:

- 1) *kompletní hygienické potřeby*
- 2) *vhodná obuv (min. 2 páry sportovní obuvi +pantofle ad.)*
- 3) *vhodný oděv (vybavení na celotýdenní pobyt – sportovní oblečení ad.)*
- 4) *minim. jedno teplé oblečení + pláštěnka/nepromokavá bunda*
- 5) *lahev na pití*
- 6) *pomůcky a veškeré vybavení na karate, vč. Chráničů, švihadla ad.*
- 7) *plavky, opalovací krém + sluneční brýle*
- 8) *osobní léky (léky, které dítě užívá - zapsané v bezinfekčnosti)*
- 9) *bezinfekčnost, karta pojištěnce (odevzdat v den příjezdu, bezinfekčnost na webu)*
- 10) *očkovací průkaz (odevzdat v den příjezdu v obálce)*
- 11) *Souhlas rodiče s péčí o dítě v případě úrazu a další dokumenty
(na webu-odevzdat v den příjezdu)*
- 12) *psací potřeby*
- 13) *jízdní kolo (nejlépe horské/trekové) s potvrzením o provedeném servisu+ helma*
- 14) *ochranné prostředky proti klíšťatům/komárům-repelent apod.*

Programem celého týdenního pobytu bude zahájení letní tréninkové přípravy- kondiční testy, posilovna ,atletika, karate ad., proto prosíme, aby jste při výbavě dbali na tuto skutečnost.

Ostatní Info na: www.karateusti.cz nebo u trenéra skupiny