

## ŠPORTOVÉ SÚSTREDENIE - čo si zbalit'?

*Všetko bal'te spoločne s deťmi, aby vedeli čo majú a kde to majú... Super je urobiť si zoznam, ktorý im pribalíte, aby si vedeli aj oni pri balení domov skontrolovať. Veci je dobré označiť iniciálami. Nemá zmysel balit' nové a drahé veci...*

1. Pas alebo občiansky preukaz, k nemu priložiť kontakt na rodičov. *Odporúčame vyhotoviť aj kópiu dokladu a zabaliť na iné miesto, ako originál.*
2. Európsky preukaz poistenca, k nemu nalepiť kontakt na rodičov, krvnú skupinu a oznam o prípadných alergiách. *Odporúčame vyhotoviť aj kópiu dokladu a zabaliť na iné miesto, ako originál.*
3. Kimono (judo-gi) , opasok (obi) a tričká pod kimono (aj chlapci, aj dievčatá)
4. Menší rucksak na výlety
5. Plastová fľaša na tréningy/výlety (*vhodná je 0,5l fľaša*)
6. Šiltovka, klobúk alebo šatka
7. Spodnú bielizeň a ponožky na každý deň
8. Pyžamo
9. Tričká s dlhými rukávami
10. Tričká s krátkymi rukávami
11. Krátke nohavice
12. Dlhé nohavice
13. Teplý sveter/mikina
14. Nepremokavá letná vetrovka
15. Športové oblečenie - tepláky
16. Pršíplášť alebo nepremokavá vetrovka s kapucňou
17. Plavky (každý deň aj dva-tri krát budú vo vode, takže aspoň 2-3), v príp .potreby plávacie potreby
18. Prezúvky do izby
19. Športová obuv (pevná, vhodná na behanie)
20. Obuv ku vode a do telocvične (šľapky, sandále)
21. Uteráky, osuška
22. Hygienické potreby (zubná kefka + pasta, mydlo v púzdre, hrebeň, sprchový gél, šampón...)
23. Krém na opaľovanie, príp. repelent
24. Bateria
25. Slnéčné okuliare
26. Písacie potreby (pero, farbičky na kreslenie)
27. Spoločenské hry, knihy (pre trávenie voľného času na izbe)
28. Oblečenie na večerné program – diskotéky, karaoke show, spoločenské hry (podľa vlastného uváženia)
29. Vreckové podľa uváženia (*doporučujeme vložiť do obálky s menom dieťaťa a odovzdať trénerovi do úschovy, deti peniaze strácajú. Okrem toho, nebudú mať možnosť ísť sami mimo stredisko na nákupy, či kupovať nanuky a sladkosti v reštaurácii "poza chrbát trénerov" - len spoločne, organizované s trénermi*)
30. **ZÁKAZ** tablety, PSP, notebooky, MP3/4, či iné elektronické zariadenia. Tieto budú deťom odobraté, pričom tréneri neručia za ich prípadnú stratu, krádež, či iné znehodnotenie. **Mobil**, pokiaľ dáte deťom bude im trénermi taktiež odobratý. Môžu ho využívať v čase určenom na telefonovanie - väčšinou večer (hodinu si s deťmi určíme a oznámia vám ju pri prvom telefonáte). Dodržte prosím stanovený čas, aby deti v klude relaxovali a športovali. V prípade vážnejších zdravotných alebo výchovných problémov, Vás budú okamžite kontaktovať tréneri.
31. **Sladkosti** v primeranom množstve, zbalit' do igelitovej tašky, označenej menom dieťaťa a odovzdať trénerovi. Deti bez povolenia trénerov nebudú mať dovolené jesť iné jedlá (a sladkosti), ako im budú podávané na sústreďení. Deti majú zabezpečenú stravu a pitný režim – určite nebudú hladovať!

Všetky vyššie uvedené veci zbal'te deťom v dostatočnom množstve, aby si deti v nemuseli prať, myslieť aj na prípadné zmoknutia/spotenia. Odporúčame zbalit' staršie veci – deti idú športovať, behať po lese, tráviť večeri pri ohni a pod.

Lieky, ktoré dieťa musí pravidelne užívať, s označením dávkovania a mena dieťaťa odovzdajte trénerovi. Deťom **nedávajte žiadne iné lieky** (od bolesti, teploty, poštipania a pod.)!!! V stredisku bude lekár s plným vybavením.