



Gabriela radí:

**“Na nic nezapomeňte
a dobře se bavte!”**



Doporučený seznam věcí:

sportovní oblečení a obuv pro pobyt venku (pro slunečné i deštivé počasí) i pro pobyt uvnitř v areálu centra:

(seznam si doporučujeme odškrtnout)

- nepromokavá letní bunda
- sportovní běžecké boty
- oddílová souprava** - tepláky, mikina, šortky, tričko, legíny, plavecká čepička, a **deník**
- spodní prádlo, ponožky, pyžamo
- sluneční brýle, krém na opalování, kšiltovka
- na kooperativní hry **šátek** (i chlapani!)
- toaletní potřeby (zubní kartáček, zubní pasta, mýdlo, hřeben atd.), ručník, kapesníky
- plavecké pomůcky a věci do bazénu - piškot, deska, ploutve, packy, kdo má také šnorchl, Tempo Trainer alias „pípák“, kotníkový pásek, fulcrum a dále 2x plavky, plavecká čepička, plavecké brýle, boty na bazén a velká osuška na zahřátí**
- další sportovní vybavení – švihadlo, šnorchl
- sportovní plastová láhev, batůžek na výlet do okolí
- flash disk** (k uložení video analýzy)
- libovolné sportovní náčiní - pingpongová pálka a míčky, ... a hudební nástroj
- kapesné dle vlastního uvážení (na drobné občerstvení a výdaje spojené se s poznávací aktivitou)
- další věci dle vlastního uvážení (oblíbená knížka, stolní hra, psací potřeby,...)

V den odjezdu předejte trenérovi (trenérce):

1. **Prohlášení zákonných zástupců o bezinfekčnosti dítěte** (vyplněné v den příjezdu)
2. **Potvrzení lékaře o zdravotní způsobilosti k tělesné výchově a sportu** (pouze kopii, a ne starší jak jeden rok!!!)
3. **Kartu pojištěnce** (pouze kopii!!!), ev. obálku s dalšími důležitými informacemi o dítěti (např. alergie a jiné zdravotní problémy), léky (které dítě bere s informací o jejich dávkování)!

Další doporučení:

1. Nedávejte Vaším plavcům cenné věci a velký obnos peněz (plavci si za své věci po dobu pobytu zodpovídají samy).
2. Připojistěte Vaše plavce na sportovní aktivity, zavazadla apod.
3. **Přijďte včas. Registrace je ve 12 h ve vstupní hale.** Společný program začíná již ve 13 h společným obědem. **Ukončení tábora v sobotu v 9 h** po snídani.
4. **Na kempu platí zákaz používání mobilních telefonů!**

Důležité kontakty:

- Adresa: Sportovní centrum Nymburk, Sportovní 1801, 288 35 Nymburk
- Tel.: 602 665 554 (Gabriela), 727 988 955 (office)
- **Lajkujte náš oddílový [Facebook](#) a [Instagram](#)** - buďte on-line, sledujte zprávy, fotografie a nahrávky z každého dne na kempu.

Plavte s námi, plavte Smooth!