

## Doporučený seznam věcí:

sportovní oblečení a obuv pro pobyt uvnitř areálu i venku, na slunné i deštivé počasí, zejména:

- ☐ Kvalitní běžecké boty a nepromokavá bunda
- ☐ **oddílová souprava** - tepláky, mikina, šortky, tričko, legíny, plavecká čepička, a **deník**
- ☐ spodní prádlo, ponožky, pyžamo, toaletní potřeby
- ☐ sluneční brýle, **kšiltovka, cyklo batůžek, lahev, helma, kolo** 
- ☐ na teambuildingové a sportovní hry **trenýrky a tričko do vody, šátek** (klasický čtvercový rozměr)
- ☐ na ranní workout **švihadlo, tenisák, karimatku**
- ☐ **plavecké pomůcky a věci do bazénu** - pulbojka, ploutve, packy, šnorchl, klip na nos, kotníkový pásek, fulcrumy, kdo má také Tempo Trainer alias „pípák“, a dále 2x plavky, plavecká čepička, plavecké brýle, boty na bazén a velká osuška
- ☐ **flash disk** (k uložení video nahrávky plaveckého způsobu), **poznámkový blok**
- ☐ **kapesné** dle vlastního uvážení během pobytu, a na oběd a vstupné do ZOO během cyklovýletu
- ☐ další věci pro vlastní radost (oblíbená knížka, stolní hra, psací potřeby,...)

## V den příjezdu 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 kdo není členem A1PRG a 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 zdrav. problémy), léky (které dítě bere a jejich dávkování)!

## Další doporučení:

1. Připojištění na sportovní aktivity a případné storno (nutné uzavřít v den platby)
2. **Přijďte přesně. Registrace je ve vstupní hale.** Po následném ubytování v 13:30h začíná společný program seznamovací aktivitou. Prvním jídlem je večeře. **Ukončení kempu je v pátek v 19h** po večeři (pizza párty).
3. **Na kempu platí omezené používání mobilních telefonů, porušení zákazu může být důvodem k vyloučení z kempu bez náhrady, stejně jako porušování nočního klidu!** Cílem je soustředit se, nerozptylovat se a kamarádit se! V případě nutnosti hovořit s vaším dítětem jsou na telefonu trenéři.

## Důležité kontakty:

1. SC Nymburk, Sportovní 1801, 288 02 Nymburk, tel: 325 517 801
2. Náš tým 602 665 554 (Gabriela), 727 988 955 (office)

Lajkujte náš oddílový [Facebook](#) a [Instagram](#), sledujte zprávy, fotografie a nahrávky z každého dne na kempu.

**Dive into our World & Swim Amazing**

