Soustředění Častoboř 2020 organizace:

**Sraz:** Pátek 10.7. 14:00 u loděnice. Navážeme a vyrazíme. Vezměte si jídlo na večer začínáme až snídaní.

Návrat v neděli 19.7. cca 18:00

Seznam je daný a neměnný dle přihlášek, kdo bude chtít pobyt zkrátit oproti přihlášce nic nevracíme.

**Návštěvní den** **pro rodiče letos nebude**, musíme i s ohledem na ostatní dodržet nahlášené počty, tak prosím nejezděte. (uzávěrka byla včas avizovaná na internetu a je do 30.5.!!!).

**Telefony a další**: Letos po loňských zkušenostech platí opět zákaz tabletů , telefonů a další podobné elektroniky, která na soustředění prostě nepatří. Ideálně ani nebrat s sebou. Pokud sebou potřebujete mobilní telefon není to problém=odevzdáte po příjezdu a každý den na vyžádání Vám bude zapůjčen po obědě maximálně na 15min. Já i ostatní trenéři (Honza, Pája) telefon máme a když bude potřeba není problém se přes nás spojit ideálně SMS nebo watsup.

**Sladkosti apod…:** Nedávejte dětem s sebou prosím **žádné** sladkosti a podobné věci (= bombony, brambůrky apod.) Většinou to spořádají první den, a je jim z toho akorát špatně = strava je zajištěna dobrá a odpovídá našim potřebám=na svačiny zajišťujeme ovoce. Pokud jim něco chcete dát s sebou tak spíš ovoce, Mysli či celozrnné sušenky. Opět proběhne kontrola na začátku a zabavíme ze sladkosti co uznáme za vhodné a následně během soustředění přerozdělíme po dávkách mezi všechny děti. Doporučuji nebrat **žádné cenné věci ani vysoké kapesné** (strava i pití je zajištěna). Za ztrátu, odcizení či zničení soukromých věcí neodpovídáme.

**Co s sebou:**

Předepsané léky, kdo potřebuje.

**Roušku**

Stan, spacák, karimatku,polštářek,Čelovku, baterku

Hrneček+lahev na pití

Pláštěnku+adekvátní oblečení a obutí pro blátivé a deštivé počasí

Repelent, opalovací krém

Kapesné

**Boty na běh,** pokrývku hlavy, oblečení na vodu, na sport, na plavání=i brejličky,…

Hygienu-ručník k vodě, kartáček, pastu, sprcháč, **obyčejné mýdlo na pádlo**

Tréninkový deník - kdo má

Spol. hry, knížku,blok a tužku apod.

**Připomínám že během pobytu musí všichni účastníci absolutně respektovat nastavená pravidla a rozhodnutí trenérů. Nerespektování těchto pravidel nebude tolerováno a v krajních případech může vést k vyloučení závodníka nejen ze soustředění ale i z oddílu.**

**Ahoj Dufíno, 774 859 515, dufek@regulus.cz**