Soustředění Častoboř 2023 organizace:

**Sraz:** Středa 5.7. 13:00 u loděnice. Navážeme a vyrazíme. Začínáme večeří takže jídlo nemusíte řešit.

Návrat **v sobotu** 15.7. cca 18:00

Kdo z nějakého důvodu přijede vlastní dopravou přímo na místo prosím nahlásit co nejdříve!!

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

Během soustředění prosím nejezděte narušuje to program přípravu i koncentraci, navíc někteří jsou pak smutní, že za nimi nikdo nepřijel apod… Je to naprosto odlišené než na závodech kde je naopak účast rodičů vítána.

Žádné prohlášení ohledně testů ani bezinfekčnosti od dětí před odjezdem vyžadovat nebudu.

**Telefony a další**: Opět platí zákaz tabletů a další podobné elektroniky, která na soustředění prostě nepatří. Ideálně nebrat ani telefon. 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 whatsapp.

**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, musli tyčinku či celozrnné sušenky. Proběhne kontrola na začátku a zabavíme vše co uznáme za nevhodné 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. Své věci ideálně všechny podepsat ať jich skončí v bedně co nejméně.

**Co s sebou:**

Předepsané léky, kdo potřebuje.

Stan, spacák, karimatku,polštářek,Čelovku, baterku

Hrneček+lahev na pití (možno případně dokoupit oddílovou před odjezdem =50Kč)

Pláštěnku+adekvátní oblečení a obutí pro blátivé a deštivé počasí

Repelent, opalovací krém

Kapesné na případnou zmrzku

**Boty na běh,** pokrývku hlavy, oblečení na vodu, na sport, na plavání=i brejličky,…, drez+oddílové triko kdo má. (Kdo by chtěl ještě máme nějaké volné k zakoupení.(triko 50,- drez 1100,-včetně čepice a čelenky)

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**