

LETNÍ SOUSTŘEDĚNÍ ZBRASLAVICE 2017

- Termín:** 10.8.-19.8.2017
- Místo:** Zbraslavice u Kutné Hory
- Cena :** cca. 5.000 Kč – cena obsahuje stravu, ubytování, pronájem haly, míče
- Program:** Letos si běhání dáme týden před soustředěním i na soustředění ☺
badminton - taktika, úderová část ☺
tréninky se budou natáčet na kameru-rozbor hráčů☺
uvolňovací cvičení, posilování - zpevnění svalové hmoty, kola, hry
- Sraz účastníků:** hala BaC Kladno, **čtvrtek 10.8.2017 v 14.00 hod**
- Doprava:** vlastní, **doprava kol letos je hromadně zajištěna**
- Trenéři:** Dan Skrčený, Jiří Modlinger, Hana Hončíková, manž. Švihlíkovi
- Kontakt:** Dan: 602256072 – soustředění
Hana H.: 732958717 – zajištění dopravy (kdo a kdy a jak s kým pojede – hlásit auta a posádku)

Povinně s sebou:

- kartičku zdravotního pojištění (stačí ofocená)
- vyplněné potvrzení o bezinfekčnosti (vyplní a podepíší rodiče), hráč by měl být v dobrém zdravotním stavu v době odjezdu a min. 10 dní před odjezdem
- seznam užívaných léků + rozpis užívání
- písemné upozornění od rodičů na všechny zdravotní problémy
- telefonní kontakt na rodiče – při odjezdu povinně předat trenérům
- souhlas s ošetřením dítěte

Seznam doporučených věcí:

- badmintonová raketa
- kolo (do haly se přepravujeme na kolech) + helma-**všichni účastníci povinně, kolo zkontrolované, 1x sadu na lepení kole a reflexní vestu**
- hrneček (na pití v jídelně)
- švihadlo
- pálka na ping pong
- notýsek/blok, psací/kreslicí potřeby
- společenské hry - dobrovolné
- plastovou láhev na přípravu nápojů
- sportovní oblečení a obuv na trénink v hale
- sportovní oblečení a obuv na trénink venku
- oblečení na celou dobu pobytu (tepláky, trika s krátkým/dlouhým rukávem, spodní prádlo, ponožky – mnoho hodně úplně nejvíc přezůvky, letní obuv na ven, kraťasy, mikina, pláštěnka, ostatní dle potřeby)
- kapesné ve výši osobních možností a nároků
- hygienické potřeby (2 ručníky, mýdlo, kartáček/pasta na zuby, šampon, hřeben)
- spací úbor, plavky, brýle, pokrývka hlavy (kšiltovka, šátek, klobouk)
- **hlavně nezapomenout dobrou náladu!**
- **Program bude připraven tak, že svět virtuální se nás týkat nebude, budeme mít program od rána do večera a chceme, aby zážitky byly hlavně uloženy v srdcích a myslích, a ne SD kartách**

Za cenné věci (řetízky, náramky, mobilní telefony apod.) si hráči ručí sami.