

LETNÍ SOUSTŘEDĚNÍ Kladno 2021

Termín:	21.8.-29.8.2021
Místo:	BaC Kladno, z.s., Wolkerova 2771, 27201 Kladno
Cena :	4.500 Kč – cena obsahuje stravu, ubytování, pronájem haly, míče
Program:	Nějaké to běháníčko se najde i letos, ale především budeme zdokonalovat techniku a aktivní start na míč☺ tréninky se budou natáčet na kameru-rozbor hráčů☺ uvolňovací cvičení, posilování - zpevnění svalové hmoty, kola, hry
Sraz účastníků:	hala BaC Kladno, sobota 21.8.2021 v 8:00 hod
Doprava:	vlastní
Trenéři:	Dan Skrčený, Jiří Modlinger, Hana Hončíková
Kontakt:	Dan: 602256072 – soustředění

Povinně s sebou:

- kartičku zdravotního pojištění (stačí ofocená)
- vyplněné potvrzení o bezinfekčnosti (vyplní a podepíše 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

-SPACÁK, PROSTĚRADLO, 2X ROUŠKU A DESINFEKČNÍ GEL a nafukovací madrace – spíme v hale

Seznam doporučených věcí:

- badmintonová raketa – 2x min
- kolo + 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.