

INFORMACE K „zimnímu kondičnímu soustředění“ 2022

Místo konání:	Krkonoše – Benecko (HOTEL KUBÁT***) https://www.hotelkubat.cz/
Termín:	6. – 13. 2. 2022
Doprava:	společná autobusem
Odjezd:	v neděli 6. 2. 2022 v 10:30 hodin
Sraz:	v 10:00 hodin u parkoviště bazénu na Slovanech
Návrat:	v neděli 13. 2. 2022 v odpoledních hodinách
Stravování:	plná penze s pitným režimem, svačiny
Vedoucí družstev:	Kateřina Klepačová, Milan Klepač, Tomáš Klepač, Jitka Zrostlíková, Filip Štafurik

Náplň soustředění – **běžky a další doplňující aktivity** (sportovní hry, posilování, protahování, turistika, běh apod.) – vše v závislosti na aktuálním počasí

CO S SEBOU:

- běžky, hůlky a boty odpovídající velikosti + brýle na běžky
- vybavení a oblečení na běžky (ne teplé lyžařské bundy!!)
- vosky, odstraňovač vosků, hadřík
- vybavení na běh a sportovní turistiku – vhodnou obuv!!
- vak na běžky
- baterku – **čelovku**
- švihadlo, posilovací gumu, karimatku
- dostatek sportovního a funkčního oblečení včetně čepic a čelenek (dovnitř a ven)
- pohodlné oblečení na volný čas + přezůvky do hotelu
- průkaz ZP + OP; léky, které užíváte + masážní emulzi na bolavé svaly =)
- hygienické pomůcky + dostatek spodního prádla a ponožek; pyžamo, ručník
- ledvinku na láhev (malý batůžek) + sportovní láhev, příp. termosku
- potřeby pro volný čas – knihy, oblíbené hry, kreslení, ... (**mobilní telefony, tablety a další cennosti nedoporučujeme – za jejich ztrátu neručíme!!**) – s sebou máme dostatek společenských her na volné chvíle!!
- opalovací krém, pantenol, krém do zimy, sluneční brýle
- kapesné
- sladkosti dle potřeby – jen malé množství
- jídlo na cestu (začínáme obědem a končíme snídaní)
- **platný posudek o zdravotní způsobilosti dítěte k účasti na soustředěních, kempech a dalších akcích Plaveckého klubu Slávia VŠ Plzeň z.s nebo na formuláři školského zařízení (ne starší než 2 roky) – nejedná se o sportovní prohlídku**
- **souhlas s případným ošetřením**
- **čestné prohlášení (bezinfekčnost) ... ODEVZDAT PŘED ODJEZDEM**
- **PCR TEST (VŠICHNI ÚČASTNÍCI BEZ OHLEDU NA VĚK A OČKOVÁNÍ) NE STARŠÍ NEŽ 72 HODIN ... CERTIFIKÁT ODEVZDAT PŘED ODJEZDEM**

V případě dotazů se neváhejte obrátit na koordinátorku soustředění paní Kateřinu Klepačovou (tel. 725 444 656).