



Informace k soustředění – Domažlice

Sraz:

Ve středu 27. 10. 2021 ve 13:15 hodin, u parkoviště bazénu Slovany. Odjezd společně autobusem ve 13:30 hodin

Ubytování a stravování:

Penzion u Domažlického hradu – ubytování se snídaní, oběd a večere v restauraci na bazénu v Domažlicích

Vyzvednutí:

V neděli 31. 10. 2021 na parkovišti před Plaveckým stadionem v Domažlicích, Palackého 230, Domažlice ve 12,30 hod.

Začínáme ve středu 27. 10. večerí a končíme v neděli 31. 10. obědem.

Před odjezdem, a to nejpozději do neděle 24. 10. 2021, odeslat na e- mail

eva.hop@seznam.cz omezení ve stravování (diety).

Odevzdat při příjezdu:

1. potvrzení o zdravotní způsobilosti k účasti na sportovním soustředění (zotavovací akci) vydané praktickým lékařem - platí pro všechny (sportovní prohlídku nelze na pobytové akce delší než 5 dní dle nové vyhlášky použít)
2. prohlášení o bezinfekčnosti podepsané rodiči – ne starší než 1 den před příjezdem (do prohlášení je potřeba uvést případný dřívější odjezd – datum a čas)
3. souhlas s případným ošetřením a kopii průkazu zdravotní pojišťovny (stačí mít u sebe)
4. léky, pokud některé děti nějaké užívají (starší děti 15ti let si mohou léky nechat u sebe),
5. informací o případných alergiích či jiných omezeních
 - a) potvrzení o provedeném RT-PCR vyšetření s negativním výsledkem ne starší 7 dnů nebo
 - b) potvrzení o provedeném POC testu na přítomnost antigenu s negativním výsledkem ne starší 72 hodin (a pro pravidelnou aktivitu v neměnném kolektivu je negativní výsledek antigenního testu platný 7 dní) nebo
 - c) potvrzení o provedeném očkování – 2. dávka nejméně 14 dní nebo
 - d) potvrzení o prodělaném onemocnění covid-19, po uplynutí doby izolace a od pozitivního testu neuplynulo více než 180 dní.

VŠE DLE AKTUÁLNÍCH INFORMACÍ MZČR PŘED ODJEZDEM!:)

S sebou:

- sportovní funkční oblečení vhodné na suchou přípravu uvnitř i venku, sportovní obuv (běh a míčové hry)
- karimatku, theraband slabý nebo středně silný (min. 2m)...ostatní pomůcky na cvičení zajistí kondiční trenér
- věci na trénink ve vodě (plavky, čepičku, plavecké brýle, osušku, ručníky, pantofle) + plavecké pomůcky (ploutve, šnorchl, packy, desku a “piškot”)
- lahev na pití + šumivé (Magnesium, multivitamin...) nebo iontové tablety na pití při tréninku
- pokrývku hlavy a vhodné oblečení na chladnější počasí (přesuny bazén - penzion)
- léky osobní potřeby (alergie apod.),Panthenol, Fenistil gel, náplasti, masážní emulze na bolavé svaly
- potřeby osobní hygieny, pyžamo
- věci pro volný čas: knížku, hry pro volný čas apod.
- kapesné dle vlastního uvážení
- u plavců starší 15ti let občanský průkaz
- pláštěnku (ne deštník!!!)
- minimálně dvě roušky
- Fit tyčinky, sojové suky, tekuté přesnídávky (podle toho, co má kdo rád) ...

DŮLEŽITÉ DOPLŇUJÍCÍ INFORMACE PRO VŠECHNY ÚČASTNÍKY: Nedávejte s sebou dětem: tablety, notebooky, šperky + další cennosti, které by mohly ztratit, případně zničit atd., v žádném případě za jejich ztrátu nebo poškození neručíme.

Mobilní telefony jsou povoleny. Za jejich ztrátu neručíme a v případě nutnosti budou zabaveny .

V případě potřeby můžete na děti informovat u trenérů:

Eva Blechová; tel: 774 868 504; e- mail: eva.hop@seznam.cz

Katka Klepačová; tel: 725 444 656; e- mail: klepacovi@seznam.cz