**Soustředění SC Xaverov**

**Co s sebou?**

Základní seznam věcí, které je nutné vzít s sebou na soustředění:

dvoje kopačky

chrániče

**míč**

dresy nebo trika na trénink

trenýrky na trénink

stulpny

kšiltovka / šátek na hlavu

tepláková souprava

šusťáková bunda / nepromokavá bunda

mikina

triko krátký a dlouhý rukáv

trenýrky

tepláky

sportovní obuv na běhání

obuv na volný čas

pantofle do sprchy / k vodě

plavky

osuška k bazénu

slipy

ponožky

pyžamo

papírové kapesníky

láhev na pití (podepsaná)

batoh / taška na tréninkové věci

hygienické potřeby

repelent proti hmyzu (komárům), Fenistil

opalovací krém

poznámkový blok a tužka

baterku

ostatní věci podle vlastního uvážení

**Do označené nezalepené obálky (převezme ji při nástupu pověřená osoba / trenér):**

Posudek lékaře o zdravotním stavu

Bezinfekčnost

Ofocená kopie průkazu zdravotní pojišťovny

**Léky** (nejlépe do uzavíratelného se jménem označeného igelitového sáčku)

Finanční hotovost podle uvážení (nechají si u sebe děti)

**Mobily a tablety nepotřebujeme, v nutném případě zavoláme**