

KAMIWAZA KUMITE CAMP 2024 (termín ne 4.8. – so 10.8.2024)

Adresa: Rekreační areál Zbraslavice s.r.o., 285 21, Zbraslavice 255

Začátek campu: neděle 4.8.2024. **Sraz v 16:00 u recepcce.**

Při příjezdu v neděli musí být odevzdané případné léky, které dítě užívá. Léky musí být podepsané na krabičce s popisem dávkování. Odevzdá se zdravotnici paní DVOŘÁKOVÉ.

Konec campu: sobota 10.8.2024. **Sraz s rodiči v 14:00 u recepcce.**

Důležité doklady (které odevzdáte při příjezdu na camp, bez níže uvedených dokladů nebude dítě na soustředění připuštěno):

kopie kartičky zdravotní pojišťovny

kopie očkovacího průkazu – doporučené (**není povinné**)

zdravotní způsobilost (potvrzení od lékaře – platí 2 roky) - **stačí KOPIE**

Zdravotní způsobilost (platnost 2 roky) můžete nahradit platným razítkem v průkazu karate (platnost 1 rok).

prohlášení (odpovědnost, bezinfekčnost s čestným prohlášením)

zmocnění a určení osoby oprávněné dle zákona o zdravotních službách

Vzory dokumentů zasíláme současně s emailem.

Seznam doporučených věcí:

Oblečení:

- spodní prádlo a ponožky na 7 dní
- pyžamo
- sportovní trička (krátký, dlouhý rukáv, bez rukávu – na uvážení rodičů)
- funkční prádlo
- tepláky, pohodlné kalhoty vhodná na cvičení, kraťasy, legíny...
- mikina
- bunda nepromokavá
- pytel na špinavé prádlo
- pokrývka hlavy – kšiltovka
- plavky

Obuv:

- kvalitní obuv na běh a cvičení venku na trávě - **DŮLEŽITÉ!**
- Pantofle

Ostatní:

- sportovní láhev na pití, doporučený iontový nápoj v prášku
- doporučené: roller na protahování, hřejivá a chladící sportovní mast
- A4 sešit/deník, poznámkový blok
- psací potřeby, pastelky, fixky, nůžky, lepidlo, malá lepicí páska...
- sluneční brýle
- společenské hry, karty...

Karate / tréninky:

- Kimono - letos na soustředění pravidelně tréninky v hale
- Chrániče - stačí v jedné barvě, ale všechny (zuby, suspensor, hrudník, vestička...)
- oddílové oblečení / souprava, kdo má

Hygiena:

- 2x ručník, kartáček na zuby a pasta...
- mýdlo, šampon, hřeben, krém na opalování, tělový krém, papírové kapesníky, sprej proti klíšťatům...

KAPESNÉ – Je věcí rodičů, aby sami odhadli výše kapesného (doporučena částka je 400kč)

UPOZORNĚNÍ: Mobily, MP3, fotoaparáty, kapesné a jiné cenné předměty jsou pouze na **vlastní odpovědnost!!!!**

PŘÍSNÝ ZÁKAZ bonbónů a sladkého po celou dobu soustředění! Děti si můžou s sebou vzít např. musli tyčinky, tyčinky pro doplnění energie mimo svačiny a jídel na pobytu.

Během pobytu je možné volat na telefonní číslo trenérského doprovodu:

Aneta Markušová 773 577 133

Lukáš Kotlík 730 942 199

Sára Svobodová 774 680 076