



## LETNÍ GYMNASTICKÉ SOUSTŘEDĚNÍ V ÚSTÍ NAD ORLICÍ

- Kdy:** 6.8. (sobota) – 13.8. (sobota) 2022, příprava 6. 8. – 12.8. 2022
- Kde:** Sporthotel Tichá Orlice, V lukách 1362, Ústí nad Orlicí  
Tel.na recepci: 465 322 764  
Web.: <http://www.sporthotel-tichaorlice.cz/fotogalerie.html>
- Doprava:** Společně vlakem z Hl. nádraží (přesný čas odjezdu a příjezdu bude upřesněn týden před soustředěním)
- Doprovod:** trenérky Petra Jelínková, Klára Pecáková, Lenka Bezstarosti – závodní příprava  
trenérky Hanka Musilová a Kristýna Brabcová – závodní družstvo VS1  
trenérky Mirka Najmanová a Petra Husáková – závodní družstvo VS2 aVS3
- Stravování:** 5x denně - snídaně + oběd + večeře v hotelové restauraci, 2x denně svačinky
- Cena:** 7200 Kč (v ceně je zahrnuto: 5x denně strava, pitný režim, ubytování, trenérské i lékařské zabezpečení, vstup do aquaparku, ....)

### CO S SEBOU VZÍT:

Obálku se jménem dítěte a níže uvedenými dokumenty – prosíme předat trenérce na srazu před odjezdem:

- Posudek o zdravotní způsobilosti – vydává a potvrzuje praktický lékař (platí dva roky)
- Prohlášení zákonných zástupců – bezinfekčnost (viz [www.sgbohemians.cz](http://www.sgbohemians.cz) – Dokumenty ke stažení)
- Prohlášení zákonných zástupců – různé (viz [www.sgbohemians.cz](http://www.sgbohemians.cz) – Dokumenty ke stažení)
- Souhlas zákonných zástupců s ošetřením nezletilého dítěte (viz [www.sgbohemians.cz](http://www.sgbohemians.cz) – Dokumenty ke stažení)
- Ofocená kartička pojištěnce
- Léky + dávkování
- 7 sladkostí – v uzavíratelném sáčku označeném jménem - každý den pak děti mají nějakou sladkost dle svého výběru (nedávejte prosím čokoládu – může se roztéct, a bonbóny)

### Orientační seznam věcí:

- spodní prádlo
- ponožky
- šaty, sukně
- tričko s krátkým rukávem/tílko
- triko s dlouhým rukávem
- dres bez rukávů
- mikina
- pyžamo
- tepláky/legíny
- kraťasy

## ODDÍL SPORTOVNÍ GYMNASTIKY BOHEMIANS PRAHA



- bunda/větrovka (nejlépe **nepromokavá**)
- pláštěnka
- plavky
- kšiltovka/pokrývka hlavy
- sluneční brýle
- **malý batoh – láhev na pití, hračka**
- **podložka (karimatka) na cvičení – DŮLEŽITÉ!**

Obuv – přezůvky do hotelu/pantofle

- určitě 1x pevné boty na běhání!
- turistické sandály/tenisky na výlet

Hygienické potřeby – kartáček, pasta, mýdlo, šampon, papírové kapesníky, hřeben, gumičky, sponky, krém na opalování, sprej proti komárům

- ručník

Pro chvíle odpočinku - psací potřeby, blok, pastelky, omalovánky, hry, knížka, karetní hry,...

### **CO S SEBOU NEBRAT:**

Cenné předměty, mobilní telefony, vč. tabletů, počítačů, herních konzolí apod.

**Těšíme se na společně prožitý týden!**