

INSTRUKCE K SOUSTŘEDĚNÍ SHOTOKAN KARATE CLUBU
LOUNY
POUSTKY – SKLÁRNA

Sraz: sobota 21.7 parkoviště u 7. základní školy (u koupaliště) v 7.45 – 8,00 hod

Odjezd: 8.15 hod

Předpokládaný **návrat** v sobotu 28.7 kolem 15 hodiny

Odevzdat v den odjezdu:

- kartičku pojištění (i ofocenou)
- očkovací průkaz
- prohlášení o bezinfekčnosti
- popř. léky

Vše v obálce nadepsané jménem a telefonním číslem, na kterém bude rodič v době soustředění k zastížení.

CO VZÍT SE SEBOU:

Zavazadlo označené jmenovkou, karate-gi, chrániče, sportovní oděv, sportovní obuv, ručníky, hygienické potřeby, teplé prádlo, přezůvky, krém na opalování, sluneční brýle, plavky, pokud možno starší tepláky, kraťasy a trička pro případné tréninky venku, spodní prádlo na příslušný počet dní, batoh

RADÍME:

- nedoporučujeme mobilní telefon
- léky pro případ nevolnosti v autě(autobuse)
- kapesné dle Vašeho uvážení.
- Společenské hry