



KRALUPY WOLVES

florbalový klub

LETNÍ SOUSTŘEDĚNÍ – SEZNAM DOPORUČENÉHO VYBAVENÍ

Níže naleznete seznam doporučeného vybavení na florbalové soustředění (5 tréninkových dní všestranného tréninku v hale i přírodě.

Tréninkové vybavení:

- Láhev na pití (objem minimálně 1 litr - povinné)
- Hráči - florbalová hůl, brankáři – kompletní výstroj
- Všichni mají s sebou podložku na cvičení (posilování, protahování na zemi v hale, na chatě) - stačí např. karimatka / deka / větší starší ručník

Oblečení:

- Tréninkové oblečení do haly i do přírody (aktivity cca 3x denně):
Dostatek tréninkových triček „na zpotení“ (alespoň 1 triko na „jedno použití“ do terénu), trenky (dostatečné množství)
- Teplejší tréninkové oblečení (do horšího počasí i do mírnějšího deště!)
Šustáková/tepláková souprava – do terénu / do haly
- Dostatek ponožek a spodního prádla
- Spací oblečení / pyžamo
- Pokrývka hlavy (kšiltovka, šátek)
- Plavky! (pravděpodobně zajistíme bazén)

Obuv:

- sálová obuv (v případě, že gólmáni užívají speciální gólmanskou obuv, musí mít ještě běžnou sálovou obuv)
- „otevřená obuv“ – 1x – pantofle či „kroksy“ (regenerace nohou / zejména pro pobyt na chata, u bazénu atd.)
- obuv do terénu a přírody - 2x - (venkovní tréninky, víceúčelové hřiště, les, různý terén), ideálně 1 pár „speciální běžecké boty“ (pro tréninky na běžeckém povrchu atd.) a 1 pár „obyčejnější sportovní obuvi do terénu“ (může přijít k úhoně – např. při hrách v lese)

Jiné vybavení:

- batoh (např. na výlet)
- sluneční brýle
- opalovací krém
- ručníky (minimálně 1x větší osušku – k bazénu + „klasický ručník“)
- hygienické a toaletní potřeby (zubní pasta, kartáček, mýdlo / sprch.gel + šampón atd., není třeba toaletní papír)
- menší společenské hry (karetní a jiné)
- sešit nebo blok + psací potřeby
- případné další vybavení a oblečení dle uvážení (na týdenní sportovní pobyt)



KRALUPY WOLVES

florbalový klub

Důležité!

- doklady (občanský průkaz (s sebou všichni od 15-ti let), kartička ZP – kopie (odevzdaná vedoucímu soustředění v den odjezdu)
- užívané léky + návod k užívání / dávkování
- lékařské potvrzení a potvrzení o bezinfekčnosti
- kapesné dle vlastního uvážení – potřebné pouze na drobné občerstvení (drobné občerstvení (nanuky, sušenky atd.) k zakoupení přímo na chatě)

DŮLEŽITÉ UPOZORNĚNÍ – Pro kategorie mladších žáků, žákyň, elévů a elévek a přípravky, s ohledem na ryze sportovní a společenské zaměření letního soustředění, **zcela zakazujeme mobilní telefony, tablety, notebooky apod.** Pro udržování kontaktu a přehledu o aktivitách dětí budou k dispozici pravidelné a tradiční reporty, foto a informace na našich informačních kanálech (web, členská sekce, FB stránky atd.). V případě nutnosti pak budou k dispozici kontakty na jednotlivé trenéry / vedoucí turnusů.

Děkujeme za pochopení a těšíme se na týden sportu a aktivit.