

Letní gymnastické soustředění T.J. Sokol v Táboře

Letní gymnastické soustředění proběhne formou příměstského tábora v prostorách T.J. Sokol v Táboře.

Místo: T.J. Sokol v Táboře

Sraz: ráno vždy **u horního vchodu z Fügnerovy ulice** (naproti Komerční bance).
Děti budeme pouštět domů také horním vchodem. **Budeme používat pouze horní vchod.**

Sraz dětí každý den mezi 8:00 – 8:10!

Konec: v **16:30 hodin** (děti přivedeme ke vchodu)

Stravování: zajištěny obědy v restauraci Beseda

- S sebou **dostatek tekutin** – zakázány jsou sladké a perlivé limonády (Coca Cola, Fanta, Sprite...) nejlépe vodu, případně čaj
- V Sokole je pitná voda
- Dejte dětem s sebou **svačinu na celý den.**
 - **Doporučená svačina:** ovoce, zelenina, müsli tyčinky, BeBe sušenky, oříšky, pečivo – nejlépe celozrnné – například namazané pomazánkou, mléčné výrobky...
 - **Nedávejte dětem** žádné řízky, pečivo se salámem, se sádlem, žádná těžká jídla, brambůrky, bonbóny, čokoládu. V kombinaci se cvičením se jim udělá špatně.

S sebou: všechno náčiní, které máte (stuha, kužele, švihadlo, míč, obruč), **přezůvky do tělocvičny, ponožky na trénink**, sportovní boty na ven (občas cvičíme venku na hřišti), oblečení na trénink, posilovací guma, česání – sponky + gumičky, malý ručník, psací potřeby, molitan na cvičení (kdo má), tlapky

Nedávejte dětem s sebou žádné cennosti ani kapesné – nebudou to potřebovat.

Žádáme, aby byly děti na tréninky **vždy řádně učesané** – culíky, drdoly, copánky. Vlasy musí být sčesané tak, aby nelezly dětem do očí. **Rozpuštěné vlasy jsou zakázané.**

Věci na trénink, náčiní a přezůvky si děti nechají v sokolovně po celý týden – dejte je do samostatné tašky!

Pokud někdo pravidelně užívá přes den nějaké léky, je alergický na cokoliv, informujte prosím trenérky.

V pondělí ráno děti odevzdají prohlášení o bezinfekčnosti – vyplňují pouze rodiče.

Účast nebude umožněna dětem s příznaky infekčních onemocnění (ani rýma a kašel).

Na soustředění nepatří děti s příznaky jakéhokoli onemocnění!!! Jedná se o intenzivní sportovní aktivity, které nelze zvládnout ani při slabém nachlazení.