

## **Informace k Letnímu soustředění dětí (dále jen LS) 24.- 28.7.2023 Oddílu Sebeobrana AKJ Sportovního klubu policie Č. Budějovice**

### **Nástup dítěte na LS od 7:30 hod 24.7.2023, stejné pro každý den LS**

Bylo by vhodné, aby bylo dítě na LS nejpozději do 8:00 hod

**První den budete podepisovat prohlášení o bezinfekčnosti, další dny již není účast rodičů nutná.** Možná doprava více dětí jedním z rodičů, prarodiči nebo starším plnoletým sourozencem.

### **Odchod dítěte z LS od 15:00 ho do 15:30 hod**

Nebo individuálně domluvit odchod s trenéry.

Ve středu se od 15:30 hod budou konat zkoušky na stupně technické vyspělosti v AKJ – **pouze děti, které budou vybrané trenéry.**

Ze čtvrtka na pátek je možné, aby dítě přespalo ve spacáku v hale SKP na tatami.

### **Věci sebou: léky, které dítě užívá – informovat trenéry!**

Vždy podle aktuálního počasí.

Kimono, pásek, přezůvky do tělocvičny, ručník, boty na ven-tenisky, pokrývku hlavy-nejlépe kšiltovku, nebo šátek, krém na opalování, sportovní oděv na soutěže-tepláky, triko, kraťasy apod., pláštěnku.

Příbor - lžíce, nůž, vidlička v sáčku s utěrkou

### **Zajištěno:**

Trenéři – Sportovního klubu policie České Budějovice, oddílu Sebeobrana AKJ

Zdravotní dohled – zdravotníci - instruktoři PČR

Pitný režim – voda a iontové nápoje

**VLASTNÍ NÁPOJOVÉ LAHVE NUTNÉ**

### **Strava :**

Svačina – sušenka, jogurt, rohlík, ovoce,

oběd – dodávaný gastronomickou společností,

svačina – sušenka, jogurt, rohlík, ovoce,

**Napište obratem velikost trička (XS, S, M, L, XL atd.) vašeho dítěte, které každý účastník obdrží na začátku LS.**

**Další případné informace pouze na tel. 606 390 997,  
nebo na e-mail: martinhermann@seznam.cz**