



2016

Letní soustředění – Florbal Chodov

Seznam doporučeného vybavení

Seznam obsahuje doporučené vybavení pro 1 tréninkový týden florbalového soustředění (5 tréninkových dní, pravidelné zátěže, pocení a všestranného tréninku v hale i přírodě) a slouží jako optimální „návod – Co sbalit?“ ☺

Tréninkové vybavení:

- Láhev na pití (**objem minimálně 1 litr - povinné**)
- Hráči - florbalová hůl, brankáři – kompletní výzbroj (ideálně 2x chrániče kolen)
- Všichni mají s sebou podložku na cvičení (posilování, protahování na zemi v hale, na penzionu)
 - stačí např. karimatka / deka / větší starší ručník

Oblečení:

- Tréninkové oblečení do haly i do přírody (tréninky a „z pocení“ 3-4x denně):
 - Dostatek tréninkových triček „na z pocení“ (alespoň 1 triko na „jedno použití“ do terénu)
 - Trenky (dostatečné množství)
- Teplejší tréninkové oblečení (do horšího počasí **i do mírnějšího deště!**)
 - Šustáková souprava – do terénu / do haly (minimum 1x komplet, ideálně 2x bunda)
- **Dostatek ponožek a spodního prádla**
- Spací oblečení / pyžamo
- Pokrývka hlavy (čepice, šátek)
- **Plavky!** (bazén přímo u penzionu – stálá možnost využití)

Obuv:

- **sálová obuv** – 1x - (ideálně speciální => využití 2-3 x denně!!!)
 - v případě, že gólmán užívají speciální gólmanskou obuv, musí mít ještě běžnou sálovou obuv
- **„otevřená obuv“** – 1x – pantofle či „crocsy“ (regenerace nohou / zejména pro pobyt na penzionu, 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
- repelent
- ručníky (minimálně 1x větší osušku – k bazénu + „klasický ručník“)
- hygienické a toaletní potřeby (zubní pasta, kartáček, mýdlo / sprch.gel + šampón atd., není třeba toalet.papír)

- menší společenské hry (karetní a jiné)
- pingpongová páčka
- sešit nebo blok + psací potřeby
- případné další vybavení a oblečení dle uvážení (na týdenní sportovní pobyt)

Důležité!

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

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