

# Seznam oblečení, věcí:

## **! POTVRZENÍ O BEZINFEKČNOSTI !**

---

**Tréninkové věci, oblečení:** *toto oblečení bude sloužit výhradně pro tréninky:*

2x sportovní obuv na běhání ( tenisky )

2x triko krátký rukáv

2x triko dlouhý rukáv

2x kraťasy ( pružné, ne riflové )

2x tepláky ( legíny )

1x mikina

1x kšiltovka ( ne kloboučky apod. )

1x sportovní bandaska na pití ( min. 500 ml )

---

**Ostatní věci, oblečení:** *dle vlastního uvážení:*

1x kroksy ( gumové nazouváky ), pro volný pohyb a k vodě

1x plavky

1x ručník + 1x osuška

6x triko krátký rukáv

2x triko dlouhý rukáv

1x tepláky

1x kraťasy, nebo bermudy, nebo ¾ kalhoty

8x spodní prádlo

8x ponožky

1x mikina (svetr )

1x šustáková bunda

KIMONO + chrániče na ruce - ( platí jen pro členy oddílu KARATE Havířov z.s. ), ( chrániče jen pro pokročilé ).

oddílová tepláková souprava + triko - ( platí jen pro členy oddílu KARATE Havířov z.s. )

batůžek na výlet

pláštěnka

sluneční brýle

krém na opalování, repelent

pyžamo

baterka

hygienické potřeby, (kartáček na zuby, pasta, sprchový gel, šampón, hřeben, gumičky do vlasů, toaletní papír, apod. )

---

### **Doporučuji:**

společenské hry: karty, tenis, balón, badminton, deskové hry, kreslicí potřeby, apod.

kniha

kolíčky na prádlo + prádelní šňůra cca 8m dlouhá

kapesníky, ( kdo má alergickou rýmu tak více )

dobrůtky

kapesné cca max. 300,- Kč

spacák – jen kdo chce, komu vadí erární ložní prádlo.

polštářek

Raid proti hmyzu ( do zásuvky, nebo sprej )

léky, které dítě užívá

---

*Pokud máte možnost, nabalte dětem věci do cestovního pevného kufru. Na chatkách není moc místa pro vybalování věcí.*

*Převážně si děti budou nechávat oblečení v kufrech.*

**TELEFONY , TABLETY** apod., budou uloženy u vedoucích a dětem budou k dispozici denně v době odpoledního klidu, tj. od 12:30 do 14:30 – 15:00 hod. dále jen dle potřeby.