

SPORTOVNÍ SOUSTŘEDĚNÍ

26.- 30.6. 2022



CO MUSÍM MÍT S SEBOU (bude kontrolováno):

- **zdravotní dotazník (vyplněný** slovně, ne proškrtaný) **prohlášení o bezinfekčnosti** (datum podpisu v den odjezdu) – podepsané zák. zástupcem
- **léky**, pokud nějaké užívám (s rozpisem dávkování - nutno informovat zdravotníka v den odjezdu) 🚫
- **kartičku pojištěnce, občanský průkaz**, vhodné je **kapesné š** (cca. 300 Kč),
- **SPACÁK** (lze zapůjčit), **REPELENT** (důležitý), **malý batoh** (na kolo/turistiku pro osobní věci)
- **oblečení na ven** (včetně bundy, kraťas, sport. kalhot, šustáky, legíny, slabší bunda a **obuv – na turistiku**) + **volnočasové (k ohni) + pracovní** (starší oblečení-pracovní aktivity)
- **plavky, brýle** (cyklo/sluneční), opalovací krém

Vhodná je i jiná náhradní sportovní obuv a oblečení na volný čas + **pantofle - dostatek spodního prádla a ponožek** (min. 5 = **NUTNÉ!**), **láhev na pití**

- **hygienické potřeby** (kartáček, pasta, mýdlo, deodorant,...) + **ručník**

- **jídlo a pití** (= *svačinu na cestu, v neděli začínáme obědem - strava v OU bude účastníkům odhlášena*)

nutno počítat s nepřízní počasí !!! (vždy se lze svléci-odložit věci do batohu, ale když není co....)

kolo, cyklo přilbu budeme většině umět bezplatně zapůjčit (kdo má svoje, je třeba doložit prohlášení, že kolo je **v odpovídajícím technickém stavu** podepsané zák. zástupcem - příp. doklad o servisu kola)

JE VHODNÉ MÍT (doporučujeme):

sladkosti (k doplnění energie, cukru -), baterku / čelovku

Akce začíná i končí v OU Chroustovice. Při návratu (čtvrtek 30.6.) v dopoledních hodinách lze účastníky vysadit po trase nazpět (Svratouch, Krouna, Skuteč, Luže, Chrast....) na základě písemné žádosti zák. zástupce (lze uvést do přihlášky).

Zdravotní dotazník účastníka

Jméno, příjmení:.....

Rodné číslo:.....

Pravidelně užívá léky, jaké:

Přesné dávkování léků: **(léky vzít s sebou)**.....

Zjištěna alergie na:.....

Jak se alergie projevuje:.....

Byl/-a syn/dcera v souvislosti s danou alergií někdy hospitalizován/-a v nemocnici?

ano - ne

Kdy to bylo?

Léčí se s alergií? Užívá léky - jaké? **(vzít s sebou)**.....

Další údaje o zdravotním stavu dítěte: (např. *astma, diabetes, epilepsie, nemoci srdce, jiné – duševní apod.*):.....

Případná zdravotní omezení:.....

Potvrzení o bezinfekčnosti

Tímto potvrzují, že žák/-yně:....., nar.:....., který/-a je v mé péči, v posledních 14-ti dnech neprodělal/-a infekční onemocnění ani nebyl/-a v kontaktu s takto nakaženou osobou, nebylo mu/ji okresním hygienikem ani ošetřujícím lékařem nařízeno karanténní opatření (karanténa, zvýšený zdravotnický dozor nebo lékařský dohled, apod.).

V

Dne 26.6. 2022

.....

podpis zák.zástupce