

# SPORTOVNÍ SOUSTŘEDĚNÍ SK INTEGRY CHROUSTOVICE

## 25.- 29.6. 2023

### **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** 🇸 (cca. 300 Kč),
- **SPACÁK** (lze zapůjčit), **REPELENT** (důležitý), malý batoh (na kolo/turistiku pro osobní věci)
  - **oblečení na ven** (včetně bundy, kraťas, sport. kalhot, šušťáky, 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 přílbu** budeme většinou 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 v neděli 25.6. (10.00 hod) i končí v OU Chroustovice. Při návratu (čtvrtek 29.6.) v odpoledních hodinách lze účastníky vysadit po trase nazpět (Svratouch, Krouna, Skuteč, Luže, Chrast....) na základě písemné žádosti zák. zástupce.**

**PRO PŘÍPADNÝ TEL. KONTAKT: 603 670607 (MRÁZEK ALEŠ – ORGANIZÁTOR)**

# ZDRAVOTNÍ DOTAZNÍK ÚČASTNÍKA, BEZINFEKČNOST

Pravidelně užívá léky, jaké: .....

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

Jméno, příjmení:.....

Rodné číslo:.....

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 25.6. 2023

.....  
Podpis zák. zástupce