

Instrukce ke sportovnímu táboru

1) **Stravování** – Vaše děti se u nás budou stravovat pět krát denně (snídaně ,dopolední svačina ,oběd ,svačina ,večeře) . I na ty největší jedlíky jsou naše kuchařky a kuchaři připraveni tak nemusí vznikat obavy ze strany rodičů , že by měl někdo v táboře hlad . Tábor disponuje veškerým vybavením ,není potřeba příbor ani ešus . Kuchyně vybavená i pro ty největší strávníky (vše v nerez. materiálu ,polní kuchyň -NE) . Pitný režim po celý den .

2) **Hygiena** – V táboře je vše co je potřeba ke splnění hygieny (sociální zázemí kde jsou oddělené sprchy dámské od chlapeckých s teplou vodou ,WC -splachovací . Ranní hygiena po rozcvičce a v průběhu dne dohlíží dozor nad správností dodržování hygieny , večerní hygiena před spaním .

3) **Spaní** – Spaní je v celodřevěnných pobytových chatkách .Chatky jsou vabaveny prostěradly .Po celou doby co naši andílci spí je nad nimi dodržen neustálý dozor až do rána . Celý objekt se večer zamyká .

4) **Co je potřeba mít sbaleno sebou** – (Spacák a něco pod hlavu , batoh na výlety ,svítilna -malá , láhev na pití , vhodná obuv -(na výlet ,sport a volnočas) , pláštěnka ,krém na opalování ,šátek na hry (může být i kousek látky) ,bílé bavlněné triko na batiku , hygiena viz. (kartáček na zuby ,zubní pasta ,sprchový gel ,šampón a hřeben na vlasy , dva ručníky , pokrývka hlavy proti slunci ,plavky ,oblečení vhodné pro chladnější i teplé počasí ,peněženka a nějaké kapesné dle vlastního uvážení ,léky pokud jsou uvedeny v přihlášce . Prosíme rodiče o to aby byli děti vybavené oblečením na sedm dní tábora .

5) **Co určitě nebalit !** - Prosíme rodiče aby dětem nedávali do vybavení nože a ostré předměty dále drahé šperky ,mobilní telefony (nezakazujeme ,ale neručíme za jejich ztrátu případně zničení) .