**Doporučený SEZNAM VĚCÍ – Fotbalové soustředění TJ Sokol Libiš**

**SportCentrum - Brandýs nad Labem**

* 2 x kopačky (tráva a UMT)
* 1x sálovky
* 1x boty na běh
* chrániče
* 2x dres,2x trenky a 2x stulpny na trénink
* tepláková souprava
* šusťáková bunda
* kšiltovka
* přezůvky do hotelu
* pantofle do sprchy/ k vodě
* plavky
* ručník
* 6x spodní prádlo
* 6x ponožky
* 2x tričko s krátkým rukávem
* 2x kraťasy
* 1x pyžamo
* osobní hygienické potřeby (tekuté mýdlo, šampon, kartáček na zuby + pasta + kelímek)
* pytel/povlak na polštář/taška na špinavé prádlo
* papírové kapesníčky
* baťůžek (vak)
* blok a propiska
* karty nebo menší společenská hra (berte v potaz, že se může poničit či ztratit)
* lahev na pití
* švihadlo, gumy na cvičení
* léky (vložte do uzavíratelného jménem označeného igelitového sáčku včetně dávkování)

Všechno oblečení označit!!!! (hlavně přípravky, starší si snad své oblečení poznají, pokud ne, tak taky označit ☺).

**Žádné elektronické hry a ani mobilní telefony** – po mnoha zkušenostech z předchozích let bychom byli rádi, kdyby mobilní telefony a jiné elektronické hry zůstaly doma. Není problém se kdykoliv telefonicky spojit s trenéry.