

# PLAVECKÉ A KONDIČNÍ SOUSTŘEDĚNÍ HAMR 2022

## Co s sebou?

- KOLO:** horské / trekové ve **funkčním a spíše lepším stavu - NE dětské!**  
- **na kolo je kladen důraz, děti pak nemají šanci ujet vzdálenost**  
helma, zámek, náhradní duše, lepení  
osvětlení - ideálně světlo dopředu a blikačka dozadu  
rukavice na kolo - využijeme i na bruslích
- BRUSLE:** chrániče + čiré brýle - mouchy (žluté, sluneční)
- SPORT:** malý batoh na cestu / sport (ideálně s camel backem na pití na záda)
- UBYTOVÁNÍ:** karimatka, spacák a polštářek, prostěradlo  
baterky na noc, ideální je čelovka, pokud není, nevádí
- STRAVOVÁNÍ:** 2x plastová lahev na kolo, na pití ideálně s širokým hrdlem a obsahem 750 ml + kapesní nůž - můžeme vyrábět věci z přírodního materiálu ve volných chvílích
- OBLEČENÍ:** do sucha i do mokra - ne nic nového, drahého = jsme v přírodě  
pláštěnka / nepromokavá bunda  
**pokrývka hlavy!** šátek na hry  
věci na spaní - ve spacáku platí čím míň, tím mi je větší teplo  
na sport je vždy lepší se vrstvit, než jednu teplou těžkou věc  
- funkční triko, sací vrstva, vestička, nepromokavá bunda
- OBUV:** pevná obuv na pěší výlet, do lesa (do mokra) - ne holinky  
**BĚHAČKY boty, tenisky - velmi důležité! NE POHORKY!**  
sandále (pantofle)
- PLAVÁNÍ:** 2x osuška - ideálně skladná  
2x plavky  
plavecké brýle  
**plavecká čepice NUTNOST pro orientaci na volné vodě a pocit z vody (teplota)**  
plavecké packy, plavecké ploutve (pokud máte)

**DALŠÍ:** poznámkový blok, penál  
kníha na čtení  
sladkosti - rozumě, spíše proteinové tyčinky, než blbosti  
krém na opalování, repelent  
hygienické potřeby  
(stolní hry, karty, kostky)  
osobní léky napsané v písemném prohlášení  
papírové kapesníky  
pytel na špinavé prádlo