

Seznam věcí na LDT judo

kimono event. 2x (vršek, kalhoty, pásek)

ručník 2x /tábor a tělocvična/

přezůvky- nejlépe dvoje z toho jedny žabky do sprchy

metodický dopis - možnost koupě na táboře okolo 100,-Kč

tréninkový deník /sešit/, psací potřeby

pláštěnka nebo nepromokavá bunda

tepláková souprava (na běhání, funkční prádlo)

mikina s dlouhým rukávem

trička cca 6 – 8 ks

spodní prádlo, kraťasy

spacák, není potřeba, jsou zde přikrývky

polštářek, plyšáka

věci na spaní /i teplejší/

toaletní potřeby

boty – na běhání, vycházky

sandály

holínky

ponožky 10 – 12 párů

plavky

opalovací krém, slun. brýle, kšiltovku

baterka

malý nůž

kapesné /přiměřené/

mobil ? – nebrat !!! učíme je odvykat

průkazka ZP

trvale užívané léky

potvrzení o bezinfekčnosti

pálka na stolní tenis, míč, stolní hry, karty, švihadlo, vše pro zábavu..