

POKYNY PRO ÚČASTNÍKY VÝCVIKU

Doprava

V sobotu 13. 7. 2024 bude zajištěna následovně:

- **Ostrava** - předání od 9:00, odjezd v 9:30 v Ostravě na parkovišti VŠB-TU Ostrava (pozor, změna!)
 - Důstojník na místě:
 - por. Pavla Rychtarčíková, tel.: 725 554 775
- **Brno** - předání od 7:00, odjezd v 7:30 v Brně na parkovišti u Zetoru na ul. Trnkova.
 - Důstojník na místě:
 - por. Adéla Sklenářová, tel.: 722 064 254

Prosím dodržuj tyto časy, na nikoho nečekáme!

Při nástupu předej:

- **Nástupní list dítěte**
- **Kopii průkazky zdravotní pojišťovny**

Oběd bude po příjezdu prvním jídlem, na kterém si spolu s ostatními pochutnáš.

Výcvik bude ukončen v sobotu **20. 7. 2024** a se svými blízkými se opět shledáš na stejných místech:

- **Brno** příjezd 12:00 - 12:30 hod na parkoviště u Zetoru
- **Ostrava** příjezd 11:00 - 11:15 hod na parkoviště u VŠB-TU Ostrava

➤ Během celého pobytu bude podáváno jídlo 6x denně (snídaně, svačina, oběd, svačina, večeře, druhá večeře)

➤ Po celý den budou k dispozici sacharidy pro případ hypoglykemií, pitný režim i dostatek ovoce a zeleniny

➤ **Pro bezlepkovou dietu bude vše zajištěno**

➤ Dohlížet na Tebe bude dnem i nocí lékař

Nezapomeň do svých zavazadel přibalit:

- Oblečení dle úvahy - nezapomeň na přezůvky, pokrývku hlavy, dostatečné množství spodního prádla, pláštěnku, gumáky, batůžek vhodné velikosti na výlety, sluneční brýle, opalovací krém, plavky, repelent
- Oblečení a boty do přírody, které se může umazat
- Spacák, karimatka + oblečení na přespání venku, aby ti nebyla zima
- Pokud máš, přibal si také maskáčové oblečení

- **Léky na celý pobyt:**
 - inzulín, léky, které užíváš
 - senzory a jejich příslušenství
 - příslušenství k
 - pumpě - kanyly, sety, zásobníky, baterky
 - nebo peru - jehličky, lancety
 - Pokud máš doma GlukaGen, tak si ho také přibal

- Hygienické a toaletní potřeby (hřeben, mýdlo, šampón, kartáček na zuby, zubní pasta), zápisník, psací potřeby, můžeš si vzít knížku, hru, kapesné cca 200,- Kč.

Vše označ, aby nedošlo k záměně, seznam vybavení přilož do kufru pro možnou kontrolu na konci pobytu!

Veškerý zdravotní materiál a léky si prosím řádně podepiš a dej do označené krabičky či tašky.

Vybavení mobilními telefony (slabý signál v chatě i okolí) pro použití jiné než na zdravotní účely, fotoaparáty a jinou digitální technikou považujeme za nevhodné. Svě cennosti budeš mít možnost uschovat u vedoucího svého oddílu.

Adresa, kam Ti může dorazit pošta:

Základna TRUZ - Horský hotel KOZUBOVÁ
Milíkov ev. Č. 28
739 81 Milíkov

V případě, že se nebudeš moci dia tábora 2024 zúčastnit, nechť to Tví rodiče oznámí co nejdříve emailem na adresu: klubmladychdiabetiku@gmail.com nebo telefonicky na čísle 603 358 771.

Případné změny v léčbě již neodevzdávej v den nástupu na tábor, ale pošli jej kdykoli před táborem na email: jan.pavlicek@fno.cz

Brzy na viděnou!

Tým TRUZ