Akademie FC Baník Ostrava z.s.

Co s sebou na trénink a zápas

Checklist pro rodiče, ať ráno nic nechybí.

Na každý trénink

- Sportovní oblečení a obuv podle pokynů trenéra
- Podepsaná láhev s pitím (voda stačí)
- Malá svačina na doplnění energie po tréninku
- Náhradní tričko a ručník

Když je zima

- Oblečení ve vrstvách: funkční tričko, mikina, bunda
- Čepice nebo čelenka a rukavice
- Teplé ponožky a náhradní suché věci na cestu domů

Když je horko

- Krém na opalování a pokrývka hlavy
- Více pití než obvykle
- Lehké a vzdušné oblečení

Na zápas navíc

- Dres a výstroj podle pokynů klubu
- Průkaz nebo registrace, pokud je soutěž vyžaduje
- Svačina a pití na celý den
- Klidná nálada. Výsledek nechte na hřišti, dítě potřebuje hlavně vaši podporu.

Správná výbava je také prevence zranění. Co přesně vaše dítě potřebuje pro náš sport a věkovou kategorii, rád upřesní trenér.

safeguarding.cz