

Co zabrać na obóz

- Rzeczy i bielizna osobista oraz skarpety (w tym ciepłe) na każdy dzień obozu 😊
- Odzież i obuwie zimowe
- Odzież termiczna – wg potrzeb – na wyjścia w teren
- Rzeczy na basen – strój, klapki, czepek i okulary oraz fajka (jeżeli zawodnik posiada)
- **Czapka, szalik, rękawiczki oraz kurtka zimowa**
- Odzież sportowa w tym **obuwie** na salę gimnastyczną !!!
- **WAŻNE !!!** mały plecak o odpowiednich gabarytach ☺
- Chusteczki higieniczne
- Kilka worków foliowych na brudne ubrania

ŚRODKI I PRZYBORY HIGIENICZNE

- pasta, szczoteczka do zębów, mały ręcznik
- szampon, mydło
- grzebień (spinki, gumki do włosów)

WAŻNE!!!

LEKI – uczestnicy kontynuujący kurację lub przyjmujący leki na stałe proszeni są o zabranie leków ze sobą wraz z pisemną informacją o sposobie dawkowania oraz przekazanie ich opiekunowi w dniu wyjazdu – odpowiednio zapakowane i opisane !!! ☺
Dzieciom NIE WOLNO posiadać leków w pokojach!!! Trzeba wypełnić upoważnienie aby kadra mogła podawać leki (załącznik nr 2)

KIESZONKOWE wg uznania – w przypadku młodszych dzieci w opisanej kopercie z dedykowaną kwotą na dzień – proszę o banknoty o właściwym nominale zgodnie z kwotą na każdy dzień.

Telefony komórkowe – tylko w godz. ustalonych (cisza poobiednia lub wieczorem po kolacji)