

Co zabieramy?

DOKUMENTY:

1. Legitymacja szkolna lub dowód osobisty.
2. Wypełniona karta uczestnika obozu.
3. Oświadczenie prawnego opiekuna.
4. Upoważnienie do podawania leków.

SPRZĘT SPORTOWY:

1. dres treningowy
2. zielona czapka z daszkiem UKS „AS”
3. kurtka ortalionowa
4. ochraniacze
5. stroje do treningów (2 komplety)
6. getry
7. buty do trenowania (lanki + halówki)
8. stroje meczowe

UBRANIA:

1. bielizna na każdy dzień (majtki, skarpetki)
2. buty do chodzenia (inne niż do trenowania!!)
3. kurtka przeciwdeszczowa
4. ciepła bluza (np. polar)
5. krótkie spodenki do chodzenia + kilka koszulek
6. dres (nie treningowy)
7. klapki
8. kąpielówki

HIGIENA:

1. ręczniki (2 duże + 1 mały)
2. przybory toaletowe (żel pod prysznic, szampon, szczoteczka i pasta do zębów)
3. chusteczki higieniczne (2 paczki)
4. preparat odstraszający komary i kleszcze
5. krem z filtrem UV
6. Litrosal (suplement diety)

INNE:

1. podręczny plecak (do autobusu oraz na wycieczki)
2. kieszonkowe (w podpisanej kopercie, w nominałach 10zł - jeśli koperta będzie zdawana u Trenera).
3. leki, rozpiszę z dawkowaniem i zgoda na podawanie leku jeśli to trener ma podawać lek (godzina, nazwa leku, dawka)
4. woda do picia na drogę (na miejscu będzie dostępna woda dla zawodników)
5. 3-4 kanapki na drogę (dojedziemy na obiad)

NIE ZABIERAMY NA DROGĘ ŻADNYCH SŁODYCZY, CHIPSÓW, OWOCÓW, GAZOWANYCH NAPOJÓW

WAŻNE

1. Sprzęt elektroniczny, zabieramy na własną odpowiedzialność (nie ma potrzeby brać nic innego poza telefonem). Opiekunowie nie będą pilnowali, szukali i ponosili odpowiedzialności w przypadku gdy coś komuś zginie lub zostanie skradzione.
2. Telefony będą do dyspozycji uczestników obozu w ustalonych godzinach np. po śniadaniu w godz. 9.00-10.00 (uzależnione to będzie od planu dnia). W pozostałych godzinach telefony będą wyłączone. W sprawach pilnych można kontaktować się z opiekunami.
3. Zawodnik, który nie będzie się odpowiednio odżywił będzie odsunięty od treningów.