

Co zabieramy?

DOKUMENTY:

1. **WAŻNY dowód osobisty lub paszport.**
2. Legitymacja szkolna.
2. Wypełniona karta kwalifikacyjna uczestnika obozu.
3. Oświadczenie prawnego opiekuna.
5. Zgoda na podawanie 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. wygodne buty do chodzenia (inne niż do trenowania!!)
3. kilka T-shirtów
4. bluza
5. krótkie spodenki do chodzenia
6. klapki
7. kąpielówki

HIGIENA:

1. ręczniki (duży + mały)
2. przybory toaletowe (żel pod prysznic, szampon, szczoteczka i pasta do zębów)
3. chusteczki higieniczne (2 paczki)
4. preparat na komary
5. krem z filtrem UV

INNE:

1. podręczny plecak (do autobusu oraz na wycieczki)
2. kieszonkowe w małych nominałach lub karta płatnicza
3. leki, rozpiskę 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. prowiant na drogę (dojedziemy na śniadanie)

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 odżywiał będzie odsunięty od treningów.