

LISTA RZECZY DO SPAKOWANIA NA OBOZ LETNI

GRABINA 03-12.07.2022

<p><u>SPRZĘT SPORTOWY :</u></p> <ul style="list-style-type: none">*judoga*dres (góra i dół)*ciepłe bluzy x2*buty sportowe (adidasy) x1*krótkie spodenki x3*koszulki z krótkim rękawem do treningu x 6*kłapki *strój kąpielowy/kąpielówki*kurtka ortalionowa/nieprzemakalna <p><u>UBRANIA</u></p> <ul style="list-style-type: none">*bielizna na każdy dzień (majtki, skarpetki) + 2 zapasowe*wygodne buty do chodzenia - inne niż do trenowania (dodatkowo mogą być sandały)*czapka z daszkiem (obowiązkowo !!!)*ciepła bluza (np. polar) x2*krótkie spodenki do chodzenia x2*długie spodnie np. jeansy*bluzki do chodzenia z krótkim rękawem x2 <p><u>HIGIENA</u></p> <ul style="list-style-type: none">*ręczniki (2 duże + 1 mały, dodatkowo jeden oddzielny nad jezioro)*przybory toaletowe (żel pod prysznic, szampon, szczoteczka i pasta do zębów, małe mydło)*chusteczki higieniczne (2 paczki)*preparat na komary *krem z filtrem UV	<p><u>INNE</u></p> <ul style="list-style-type: none">*<u>bidon filtrujący wodę!</u>*książka / komiks*podręczny mały plecaczek*pieniądze w podpisanej kopercie(w nominałach 10 zł/20 zł)*leki oraz rozpiskę z dawkowaniem (godzina, nazwa leku, dawka – podpisane) ODDAĆ TRENEROWI PODCZAS ZBIÓRKI*woda do picia na drogę*zegarek na rękę lub mały budzik (jeśli dziecko zna się na zegarku ;)*okulary przeciwsłoneczne*latarka*telefon komórkowy (podpisany) + ładowarka*blok rysunkowy, zeszyt, długopis, kredki*karty do gry, jeśli jest w domu można wziąć małą grę typu UNO, Piotruś, warcaby itp. lub jakąś planszową – będzie 'wieczór gier'
---	--

PROSIMY NIE DAWAĆ DZIECIOM NA DROGĘ ORAZ OBÓZ SŁODYCZY, CHIPSÓW ORAZ NAPOJÓW GAZOWANYCH/KOLOROWYCH.

Jeżeli jest taka potrzeba, odpowiednio przed wyjazdem prosimy podać lek przeciw chorobie lokomocyjnej.

WSZYSTKIE LEKI WRAZ Z UPOWAŻNIENIEM PODANIA I DAWKOWANIEM PROSIMY PRZEKAZAĆ TRENEROWI PODCZAS ZBIÓRKI

Wszystkie ubrania młodszych uczestników obozu najlepiej gdyby były podpisane (po obozie w razie zguby łatwiej będzie je odnaleźć). Również młodszym dzieciom można zapakować maskotkę - jeżeli mają swoją ulubioną z którą np. śpi

Ważne telefony:

Beata Hilt-Malczewska 509-739-989 oraz Jacek Malczewski 796-179-795