



## **Przykładowa lista rzeczy potrzebnych na obóz wyjazdowy**

**KARTA OBOZOWA** - prosimy o dostarczenie do biura AKADEMIII najpóźniej na tydzień przed rozpoczęciem obozu lub w dniu rozpoczęcia na zbiórce.

### **KOPERTA PODPISANA IMIENIEM I NAZWISKIEM DZIECKA:**

- Legitymacja szkolna;
- Tabletki na chorobę lokomocyjną w drogę powrotną - jeśli oczywiście dzieci korzystają. Przypominamy o podaniu tabletki w dniu wyjazdu na obóz;

### **Ubranie treningowe:**

- 1) 1 lub 2 klubowe dresy treningowe,
- 2) co najmniej 2 komplety treningowe: koszulka klubowa + krótkie spodenki czarne w rezerwie koszulki klubowe: zielone i czerwone (po 2 koszulki z każdego koloru);
- 3) 6-7 par getr (zielone, czerwone) lub skarpet;
- 4) ortalion;
- 5) obuwie do poruszania się po obiekcie;
- 6) buty na trawę oraz na sztuczne boisko - żwirówki;
- 7) inne obuwie sportowe;
- 8) bidon – opisany;
- 9) ochraniacze.

### **Ubrania wyjściowe:**

- 1) 1 para spodni (mogą być dresowe)
- 2) 2 bluzy (ewentualnie sweter i bluza)
- 3) 6-7 par bielizny
- 4) 7-8 par skarpet
- 5) minimum 4 koszulki
- 6) piżama
- 7) kurtka przeciwdeszczowa

### **Toaleta i inne:**

- 1) kąpielówki, czepek, okulary do pływania (opcjonalnie)
- 2) klapki
- 3) 2 ręczniki



- 4) pasta do zębów
- 5) szczoteczka do zębów
- 6) mydło lub żel do mycia
- 7) szampon do włosów
- 8) kosmetyki na słońce (krem do opalania, krem po opalaniu, itp.).
- 9) czapeczka lub chusta na głowę (może być klubowa z daszkiem)
- 10) płyny dezynfekcyjne do higieny i ochrony osobistej

**W przypadku przyjmowania leków - leki wraz z pisemną informacją o sposobie i częstotliwości przyjmowania należy przekazać trenerowi lub opiekunowi. Prosimy również o przygotowanie pisemnej zgody na podawanie leków przez kadrę obozową. Bez tego upoważnienia opiekunowie nie będą w stanie podawać jakichkolwiek leków. Prosimy także przekazać informację nt. uczuleń (szczególnie pokarmowych) i innych ważnych informacji dotyczących dziecka, a w szczególności stanu zdrowia.**