



## Obóz stacjonarny – zima 2025

### Przykładowa lista rzeczy

**KARTA OBOZOWA** - prosimy o dostarczenie do biura AKADEMII najpóźniej w piątek przed rozpoczęciem obozu.

#### Każdego dnia ubranie treningowe:

- 1) Co najmniej 1 dres treningowy
- 2) 2 komplety treningowe: czerwony i zielony (koszulka, spodenki czarne, getry)
- 3) ortalion;
- 4) koszulki zmienne;
- 5) kurtka zimowa;
- 6) odzież termiczna;
- 7) czapka, rękawiczki, komin, szalik zimowy;
- 8) obuwie do poruszania się po obiekcie;
- 9) buty na sztuczne boisko - żwirówki;
- 10) inne obuwie sportowe;
- 11) bidon – opisany;
- 12) ochraniacze;
- 13) akcesoria do mycia ciała po treningu (mydło/żel, ręcznik, klapki)
- 14) bielizna na zmianę (skarpetki, majtki/bokserki)

Podczas obozów sportowych nie korzystamy z żadnych indywidualnych sprzętów elektronicznych, dlatego prosimy, aby dzieci nie zabierały telefonów komórkowych, tabletów, iphonów i innych rzeczy wartościowych. Za rzeczy pozostawione w ośrodkach, organizator oraz kadra nie odpowiadają.

**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.**

