



Obóz wyjazdowy – zima 2025

Przykładowa lista rzeczy

KARTA OBOZOWA - prosimy o dostarczenie do biura AKADEMII najpóźniej na tydzień przed rozpoczęciem.

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;

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) obuwiu do poruszania się po obiekcie;
- 9) buty na sztuczne boisko - żwirówki;
- 10) inne obuwiu sportowe;
- 11) bidon – opisany;
- 12) ochraniacze;
- 13) akcesoria do mycia ciała po treningu (mydło/żel, ręcznik, klapki)
- 14) bielizna na zmianę (skarpetki, majtki/bokserki)

Ubrania wyjściowe:

- 1) 2 pary 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 zimowa





Toaleta i inne:

- 1) mydło lub żel do mycia włosów i ciała
- 2) klapki
- 3) 2 ręczniki
- 4) pasta do zębów
- 5) szczoteczka do zębów
- 6) szampon do włosów

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.

