

## Niezbędny sprzęt sportowy na obóz zimowy:

- judoga + pas (kimono)
- dres sportowy
- adidas 2 pary
- klapki
- koszulki
- majtki.
- skarpetki
- strój kąpielowy, ręcznik, czepek
- 2 ręczniki (duży i mały);
- kurtka przeciwdeszczowa lub ortalion, kurtka i spodnie narciarskie
- spodenki, koszulka
- nakrycie głowy
- rękawice

### **Kosmetyki:**

- mydło lub żel do mycia ciała, szampon, szczoteczkę i pastę do zębów itp.
- plaster z opatrunkiem i bez opatrunku.
- aviomarin na drogę – dzieci, które potrzebują

### **Kieszonkowe**

## Niezbędny sprzęt sportowy na obóz letni:

- judoga + pas (kimono)
- dres sportowy;
- buty sportowe do biegania;
- buty sportowe na zmianę;
- koszulki – min. 7 szt.
- majtki – min. 7 szt.
- skarpetki – min. 7 szt.
- długie spodnie;
- krótkie spodenki – 2 pary;
- kurtka przeciwdeszczowa (lekka), ciepły polar;
- bluza z długim rękawem;
- nakrycie głowy (najlepiej z daszkiem);
- 2 ręczniki (duży i mały);
- klapki;
- strój kąpielowy, czepek, okularki;
- mały plecak do wyjścia w teren.

**Jeżeli uczestnik jest uczulony na ukąszenia owadów prosimy o zaopatrzenie dziecka w odpowiednie preparaty.**

### **Kosmetyki:**

- mydło lub żel do mycia ciała, szampon, szczoteczkę i pastę do zębów itp.
- krem z filtrem UV
- plaster z opatrunkiem i bez opatrunku.
- aviomarin na drogę – dzieci, które potrzebują

**Aparaty fotograficzne, tablety i inne sprzęty niezbędne do życia zabieramy na własną odpowiedzialność a najlepiej **nie zabieramy wcale. Prosimy nie dawać telefonów dzieciom, które nie ukończyły 10 lat.****