

## LISTA RZECZY DO ZABRANIA NA OBÓZ ZIMOWY

Na obóz zimowy należy spakować:

- judogi,
- 3 komplety strojów do ćwiczeń,
- 2 dresy,
- bardzo ciepłe kurtki,
- strój kąpielowy,
- nakrycie głowy – czapki i szaliki,
- 2 pary obuwia sportowego – na salę gimnastyczną i na dwór, a do chodzenia po ośrodku ewentualnie dodatkowo kaptcie,
- klapki,
- ręczniki,
- niezbędne kosmetyki i przybory toaletowe,
- niezbędna odzież codzienna,
- dużo bielizny na zmianę,
- potrzebne leki, które dziecko przyjmuje systematycznie (leki wraz z opisem ich stosowania muszą trafić do trenera przed wyjazdem na obóz – nie przyjmujemy leków przed autokarem),
- coś, co wypełni dziecku czas podczas ciszy poobiedniej (np. książka, PS. NIE BIERZEMY ODPOWIEDZIALNOŚCI ZA SPRZĘT DZIECKA!!!),
- sprzęt narciarski albo pieniądze na jego wypożyczenie oraz kask i rękawice.

Prosimy o pakowanie rzeczy dziecka przy Jego obecności, żeby wiedziało co jest i gdzie jest w Jego torbie. Prosimy również o podpisanie rzeczy dziecka, a zwłaszcza judog, pasów i odzieży klubowej – Jego imieniem i nazwiskiem.

Lekarstwa, które dziecko **musi przyjmować**, prosimy dostarczyć trenerom **minimum** dzień przed wyjazdem.

Przypominamy, że nie przyjmujemy niczego w dniu wyjazdu przed autokarem oraz nie przyjmujemy środków farmakologicznych typu witamina "C" lub kompleksów witamin typu "Vigor".

Lekarstwa należy zapakować w plastikowe pudełko podpisane imieniem i nazwiskiem dziecka wraz z opisanym sposobem dawkowania. Nie przyjmujemy lekarstw w siatkach, woreczkach itp.

Jeżeli dziecko nie potrafi posługiwać się pieniędzmi, przed wyjazdem należy przekazać trenerom zaklejone i opisane koperty z kieszonkowym.