

Co zabrać na obóz?

Środki Higieny:

- szczoteczka i pasta do zębów,
- mydło/żel pod prysznic,
- szampon,
- szczotka do włosów lub grzebień, gumki do włosów,
- ręcznik (najlepiej 2),
- chusteczki higieniczne
- krem ochronny na zimę.

Odzież:

- skarpety i bielizna – przynajmniej jeden komplet na każdy dzień,
- ciepła odzież zimowa, koniecznie czapka, rękawiczki, szalik/komin, kurtka, buty,
- strój sportowy na salę (dres, legginsy, t-shirt'y, bluzy),
- strój do zajęć na zewnątrz (dres, czapka, ciepła bielizna, obuwie),
- KIMONO – jeżeli posiadamy (najlepiej 2) i pas,
- ochraniacze karate – jeżeli posiadamy,
- pidżama,
- obuwie do poruszania się po ośrodku,
- klapki,
- worki na brudną bieliznę/odzież.

Inne:

- aparat ortodontyczny/okulary - jeśli nosicie,
- aktualna legitymacja szkolna/dowód osobisty,
- przyjmowane leki - Leki muszą być opisane, umieszczone w oryginalnych opakowaniach, pozwalających zweryfikować nazwę leku, dawkę i termin ważności. Leki należy umieścić w osobnej torebce/kosmetyczce. Przypominamy, że nie wolno przyjmować żadnych leków bez wiedzy kadry obozu,
- telefony komórkowe i inny sprzęt elektroniczny na własną odpowiedzialność,
- kieszonkowe na drobne wydatki,
- bidon – woda na obozie będzie dostępna dla wszystkich w dużych butelkach, z których będzie możliwość przelania do bidonów.