

NIEZBĘDNIK OBOZOWY

KARTA KOLONIJNA – ODDANA PRZED OBOZEM

Na sanki/treningi w terenie/lodowisko:

KOMINIARKA/SZAL/KOMIN
BIELIZNA TERMICZNA,
CIEPŁE SKARPETY,
SPODNIENI NARCIARSKIE,
RĘKAWICE NARCIARSKIE
CZAPKA

Pozostałe:

- dres do biegania
- **obuwie sportowe do biegania !!!**
- buty zimowe
- dwie kurtki (możliwość przemoczenia)
- krem na zimno
- klapki
- judoga
- koszulki treningowe
- bluza x3
- majtki, koszulki, skarpetki x 10
- pasta do zębów, szczoteczka, szampon, mydło, ręcznik x 2
- dobrze mieć zegarek

Dodatkowe informacje:

1. Na obozie rezygnujemy z wszelkiego rodzaju elektroniki: PSP, tabletów i innych tego typu gadżetów.
2. Telefony komórkowe mają trenerzy, będzie można korzystać z nich w wyznaczonym czasie.
3. Kieszonkowe na obóz należy przygotować w opisanych kopertach w banknotach 10/20zł.
4. Bardzo proszę nie przesadzać z zapasami słodczy, na obozie nie pozwalamy na kupowanie chipsów, żelków itp. oraz napojów gazowanych. Śmieciowe jedzenie zaburza regenerację organizmu sportowców.

POCIĄG

KILKA WAŻNYCH INFORMACJI DOTYCZĄCYCH WYJAZDU NA OBÓZ

Zbiórka uczestników 10.02.2024, godzina 7:30, Dworzec Główny PKP

Jeśli chcecie Państwo przekazać poniższe rzeczy Trenerom, prosimy:

***Kieszonkowe** (jeśli jest obawa, że dziecko zgubi) proszę przygotować w OPISANEJ KOPERCIE (gotówka rozmienna na banknoty 10/20zł)

***Leki** – zapakowane w kopertę/koszulkę z opisem dawkowania. Trenerowi proszę podać informację kiedy ma być przyjęta pierwsza dawka

UCZESTNICY PRZEKAZUJĄ TRENEROM NA ZBIÓRCIE PODPISANE LEGITYMACJE SZKOLNE

Powrót z obozu 17.02.2024, godzina 16:28, Dworzec Główny PKP

DO ZOBACZENIA!