

## Lista potrzebnych na obozie rzeczy:

- Książeczka zdrowia, legitymacja szkolna, dokumenty ubezpieczeniowe (jeżeli zawodnik posiada),
- Szczególne pisemne zalecenia rodziców dotyczące zdrowia dziecka, oraz żywienia (nietolerancje a nie "niechęć" czegoś)
- Klapki, ręcznik + ręcznik kąpielowy, środki higieny osobistej, płyn do prania,
- Dresy sportowe,
- Buty: normalne, treningowe oraz ciepłe do chodzenia po ośnieżonych dolinkach,
- Minimum 5-6 kompletów strojów treningowych,
- Dużo skarpet i bielizny, kąpielówki, klapki i ręcznik na basen
- BIDON !!!! my zapewniamy wodę
- Ciepła odzież, pidżama,
- Leki wzmacniające odporność np. rutinocorbin, wit. C itp
- Ewentualnie inne leki,
- 2 czapki, rękawiczki, szalik
- Proszę nie dawać dzieciom zupek chińskich.

Dodatkowo osoby , które będą jeździły na nartach:

- sprzęt narciarski jeśli biorą z Warszawy
- odzież termiczna
- KASK!!!!
- gogle
- ewentualnie mały termos
- rękawice narciarskie