

# NIEZBĘDNIK UCZESTNIKA OBOZU JK SPORT



## PLECAK DO AUTOKARU:

PROWIANT: Min. 2 kanapki, WODA min. 1l, owoc (jabłko, banan, winogrona, borówki, truskawki – w pudełku), przekąski typu wafle ryżowe, batonik, małe ciastka itp.

**ZAKAZ – CHIPSÓW, POPCORNU, PALUSZKÓW I NAPOJÓW GAZOWANYCH**

Chusteczki higieniczne suche i mokre (małe paczki)

Maseczka i mały żel do dezynfekcji rąk

T-shirt na zmianę (na wszelki wypadek)

POCHŁANIACZE CZASU 😊 Naładowany telefon, książka, gazetka, krzyżówka – ołówek, karty, zagadki, poduszka itp.

## DO WALIZKI PAKUJEMY:

Kosmetyki w kosmetyczce (mydło, szampon, pasta i szczoteczka do zębów, krem z filtrem 50+ !!!)

Na komary, meszki kleszcze: opaski, plasterki lub preparat w kremie NIE W AREOZOLU.

Przybory do czesania (dla dziewczynek): szczotka, gumki, spinki, opaski itp.

Ręczniki x 3 (1 plażowy, 2 kąpielowe)

Bielizna (1 komplet na dzień + 2 zapasy)

Kostium kąpielowy / kąpielówki

Obuwie sportowe sznurowane lub na rzepy 2 pary

Sandały zapinane

Klapki

**KURTKA PRZECIWDESZCZOWA LUB PŁASZCZ**

Ciepła bluza, polar x 3

Koszulki na każdy dzień jedna

Spodnie: długie, dresowe, legginsy x 8

Krótkie spodenki x 6

Strój na TRENINGI: Legginsy + top /kostium/koszulka + skarpety antypoślizgowe

**LATARKA**

**TELEFON + Ładowarka do telefonu (BEZ PINU)**

**ZEGAREK na rękę (pomaga w organizacji)**

**BIDON - podpisany**

**PORTFEL (kieszonkowe w kopercie przekazać kadrze)**

**ULUBIONA KSIĄŻKA, MASKOTKA - dowolnie**

## NA WYJŚCIE DO AQUAPARKU:

- Jednoczęściowy kostium lub kąpielówki; okulary; czepek
- **REKAWKI LUB MAŁE KOŁO DLA NIEUMIEJĄCYCH PŁYWAĆ**

**NAJMŁODSZYM UCZESTNIKOM PROSIMY PODPISAĆ RZECZY NA METKACH!!!**