

UKS SP 11 URSUS - ZGRUPOWANIE SPORTOWE: JAROCIN 17.07.2023 - 23.07.2023

DO TRENINGU:	SUGEROWANA ILOŚĆ
dres sportowy (bluza+spodnie)	1
koszulka treningowa (w tym KLUBOWA - kto ma)	3
spodenki treningowe	3
getry lub skarpetki do treningu	4+
majtki (lub "lycra") do treningu	4+
buty sportowe (adidasy lub halówki) do ćwiczeń	1
buty piłkarskie ("TURFY" lub ostatecznie KORKI)	1
bidon (lub podpisana butelka na wodę)	1
ochraniacze (opcjonalnie)	1

WYJAZD	POWRÓT

POZOSTAŁE:	SUGEROWANA ILOŚĆ
mały plecak	1
ręcznik duży	1
ręcznik mały	1
STRÓJ KĄPIELOWY	2
klapki	1
(opcjonalnie) okulary do pływania	1
szczotka+pasta	1
żel pod pysznice (mydło+szampon)	1
czapka z daszkiem / okulary przeciwsłoneczne	1 / 1
chusteczki higieniczne	
inne art. higieniczne	
piżama	
książka	
gry planszowe/towarzyskie	
pieniądze (max.70 zł - można przekazać trenerom "na zeszyt")	
reklamówka na brudne rzeczy	
krem do opalania	
(opcjonalnie) telefon (w depozycie u trenerów od 20:00 do 12)	

WYJAZD	POWRÓT

PO TRENINGU:	SUGEROWANA ILOŚĆ
koszulka t-shirt/polo	4+
bluza	2
kurtka przeciwdeszczowa	1
spodnie długie	2
spodenki krótkie	2
buty sportowe (wygodne-do spacerów)	1
majtki	4+
skarpetki	4+

WYJAZD	POWRÓT

* - można zabrać więcej, żeby nie prac na obozie...

NIE ZABIERAMY: ciężkich, niepotrzebnych, niebezpiecznych rzeczy, biżuterii, urządzeń elektronicznych (nie zgłoszonych trenerowi) JEDZENIA (zwłaszcza słodczy - można ewentualnie zabrać zdrowe przekąski np.orzechy, migdały, suszone owoce, itp.)
ILOŚĆ BAGAŻU: 1 szt.!!! +plecak z WODĄ, prowiantem, chusteczkami (i np. książką). UBRANIE NA PODRÓŻ: luźne, wygodne
LEKI: w oddzielnej torebce, podpisane + upoważnienie dla opiekuna z info o dawkowaniu Jeśli dziecko przyjmuje leki na receptę - informacja pisemna od lekarza, jak lek stosować.
PROSIMY PAMIĘTAĆ O DOSTARCZENIU DO TRENERÓW: KARTY OBOZOWEJ i podpisanego regulaminu