

Lista potrzebnych rzeczy na obóz w Jastrowiu

Ubrania do treningu:

- Judoga;
- 2 szt krótkie spodenki ;
- 2 sztuki spodnie dresowe;
- 5-6 sztuk koszulek T-Shirt;
- 2 szt bluza z długim rękawem;
- Buty do marszu, biegania, ćwiczeń w terenie – 2 pary;

Ubrania do codziennego użytku:

- Bielizna i skarpetki na każdy dzień (jeśli dziecko nie jest zaradne można spakować do woreczków i opisać);
- Kąpielówki;
- Koszulki;
- Spodenki;
- Spodnie długie;
- Bluza z długim rękawem;
- Kurtka przeciwdeszczowa;
- Czapka z daszkiem;
- Klapki, byty do chodzenia.

Ubrania proszę opisać imieniem i nazwiskiem na metce

Przybory i rzeczy:

- Przybory higieniczne (mydło, żel pod prysznic, szampon, pasta do zębów, szczoteczka do zębów);
- Ręczniki (1 duży na plażę, 2 małe);
- Zegarek na rękę;
- Bidon na wodę;
- Krem z filtrem UV;
- Preparat łagodzący ukąszenia komarów.
- Preparat w areozolu na komary i kleszcze;
- Preparat na komary do gniazdka elektrycznego w pokoju;
- Suszarka do włosów dla dziewcząt;
- Telefon z ładowarką;
- Obcinaczka do paznokci.