

**Rzeczy podstawowe – ważne:**

- legitymacja szkolna lub dowód tożsamości,
- karta kwalifikacyjna z regulaminem, jeżeli nie zostały wcześniej dostarczone!

**Rzeczy do użytku codziennego:**

- krótkie spodenki, warto zabrać również cieplejsze spodnie
- Skarpety oraz bielizna (jeden komplet na każdy dzień)
- Czapka z daszkiem (obowiązkowo!)
- Jedna ciepła bluza na chłodniejsze dni i wieczory
- Koszulki z krótkim rękawkiem
- Kąpielówki,

Buty: klapki lub sandały (najlepiej nieślizgające się), buty do chodzenia (inne niż do trenowania)  
np. adidas

**Rzeczy sportowe:**

- Ortalion lub kurtka przeciwdeszczowa
- Ochraniacze
- Buty sportowe: korki - lanki lub torfy
- Dres treningowy klubowy
- Koszulki treningowe i spodenki klubowe
- Getry lub skarpetki treningowe
- Bidon na wodę

**Niezbędne przybory:**

- Krem z filtrem UV
- Preparat przeciw komarom i kleszczom
- Przybory toaletowe (żel pod prysznic, szampon, szczoteczka i pasta do zębów)
- Ręcznik klubowy
- Leki oraz rozpiskę z dawkowaniem (godzina, nazwa leku, dawka)
- Podręczny mały plecak

**Rzeczy, których NIE powinno się zabierać na obóz!**

- zbyt dużej ilości pieniędzy ( kieszonkowe najlepiej 10-15 zł dziennie)
- gier i gierki elektronicznych
- drogich przedmiotów (np. zegarki, złote łańcuszki itp.) Chipsów, słodyczy, napojów gazowanych

„Prośba - wszystko co może być podpisane (głównie sprzęt klubowy)– podpiszcie na metkach!  
inicjałami czy imieniem i nazwiskiem.”

Jedzenie na drogę - prosimy, żeby to było tylko jedzenie na drogę, a nie zapas na cały wyjazd.

Jesteśmy cicho na korytarzach. • Jesteśmy grzeczni w pokojach. • Zachowujemy porządek w pokojach (swoich i innych). • Jesteśmy cicho od 22 do 7, leżymy w swoich łóżkach. • Jemy w ciszy i siedzimy na swoich miejscach na stołówce. • Szanujemy wszystkich podczas jedzenia (i nie tylko). • Zjadamy wszystko i sprzątamy po sobie. • Mówimy „proszę”, „dziękuję”, „przepraszam” itp. • Słuchamy się trenerów. • Sprzęt na trening nosimy na zmianę i wszystko sprzątamy. • Jesteśmy o wyznaczonej godzinie na zbiórce. • Wstajemy i chodzimy spać punktualnie. • Ciężko ćwiczymy na treningach, dajemy z siebie wszystko. • Przerwa na wodę podczas treningu trwa 30 sekund. • Chodzimy tylko po ścieżkach. • Na atrakcje (sala zabaw, kręgielnia itp.) schodzimy tylko z trenerami. • Zawsze mówimy prawdę. • Wszystkie problemy i trudne sytuacje zgłaszamy trenerom. • Dbamy o codzienną higienę osobistą. • Przestrzegamy wszystkich punktów regulaminu.