

# Co zabrać niezbędnego do prawidłowego funkcjonowania na obozie

## Treningi:

- nakrycie głowy (na trening chusty, nie używamy czapek z daszkiem)
- ubranie na trening (ok. 15 jednostek treningowych), ortalion
- plecak lub torbę na sprzęt treningowy oraz mały plecak wycieczkowy
- dres do porannego truchtania
- dużą liczbę getrów piłkarskich
- kto może 2 pary obuwia do treningów piłkarskich (korki i turfy)
- obuwiu do biegania z płaską podeszwą
- ochraniacze
- krem ochronny z filtrem UV

## Odnowa biologiczna:

- kąpielówki lub spodenki do kąpieli
- klapki
- ręcznik

## Higiena osobista:

- przybory toaletowe (żel pod prysznic, szampon, pasta, szczoteczka do zębów, krem do twarzy, dezodorant)
- ręcznik
- bielizna (majtki, skarpetki)

## Prywatne rzeczy:

- legitymacja szkolna
- odzież codzienna
- pidżama

- kieszonkowe

- i inne rzeczy wedle prywatnego zapotrzebowania np. książka, gry planszowe, mp3 itp.

**Leki:**

- lekarstwa, które dziecko może zażywać samodzielnie za wiedzą rodziców

- w przypadku gdy dziecko przyjmuje leki, które powinny być zażywane pod kontrolą proszę o przygotowanie (opisane imieniem i nazwiskiem dziecka wraz z informacją o dawkowaniu leku) i przekazanie trenerom w dniu wyjazdu