

## CO NALEŻY SPAKOWAĆ NA OBÓZ

Książeczka zdrowia!!!

- Każdy uczestnik musi mieć wypełnioną [Kartę Obozową](#) .
- Opiekunowie i Uczestnicy muszą zapoznać się a następnie podpisać [Regulamin Obozowy](#) .
- Jedna lub dwie rakietki tenisowe.
- Skakanka.
- Buty tenisowe (dwie pary).
- Buty do biegania w terenie.
- Skarpety (najlepiej białe) 12 par.
- Sandały lub klapki (klapki pod prysznic).
- Strój kąpielowy i plażowy.
- Czapka tenisowa z daszkiem (x2).
- Okulary przeciwsłoneczne.
- Chusteczki higieniczne.
- Plastry opatrunkowe (komplet kosmetyczny).
- Krem przeciwsłoneczny.
- Krem lub spray przeciw komarom i kleszczom.
- Kosmetyki (mydło, pasta do zębów, szczoteczka, grzebień, szczotka itd.) .
- Ręcznik (dwa małe i jeden duży).
- Bielizna osobista (wg uznania rodziców) na zmianę X 12.
- Strój tenisowy tj. spodenki i koszulka (5 - 6 kompletów).
- Dres (x2).
- Sweter lub bluza typu polar najlepiej z kapturem.
- Bluza ortalionowa z kapturem.
- Skromne kieszonkowe (do decyzji rodziców lub opiekunów).
- Uczestnicy kontynuujący kurację proszone są o zabranie leków ze sobą wraz z pisemną informacją o sposobie dawkowania oraz przekazanie ich Kierownikowi Obozu w dniu wyjazdu.