

Kilka praktycznych uwag na temat ekwipunku uczestników.

BASEN

Roczniki 2005/06 i starsi

- kompletne worki treningowe (łapki, płetwy, dwie piłki tenisowe, taśma gumowa)
- wskazane 2-3 stroje kąpielowe (slipki) na basen najlepiej jednocześnie i taki na plaż;
- czepek, klapki, okulary pływackie (para zapasowych też się przyda), 2 duże ręczniki i 1 mały
- płetwy, łapki- młodsi roczniki uzgadniają z trenerami!!!
- koszulka lub bluza czysta tylko na basen
- bidon podpisany plus najlepiej napój izotoniczny (np. izostar) w proszku do rozrobienia ale herbata z cytryną i miodem ze stołówki też będzie dobra

TEREN i SALA:

- dresy 2 komplety (spodnie i bluza) nie nowe !
- 2 pary spodenek sportowych
- 12 koszulek wygodnych, używanych
- 12 par skarpet
- dla zawodników o mocnych udach zalecana bielizna z dłuższymi obcisłymi nogawkami żeby uniknąć otarć
- buty sportowe znoszone wygodne 2 pary nie powinny być nowe ale przechodzone sprawdzone że nie obcierają (jedna para nadająca się do biegania!!!), 1 para na salę
- ciepłe ubranie (np. polar, sweter, gruba bluza dresowa), nie musi mieć kaptura
- kurtka przeciwdeszczowa, nieprzemakalna koniecznie z kapturem
- 2 czapki, ciepła i z daszkiem lub kapelusz
- spodnie długie 2 pary luźne (najlepiej nie jeansy, ciepłe np. do posiedzenia przy ognisku)
- plecak lub torba na sprzęt do przejścia na trening i na plażę
- okulary przeciwsłoneczne, termos, rękawiczki rowerowe
- zestaw „wyjściowy-dyskotekowy” tzn. komplet ubrania taki trochę „galancie”
- **krem do opalania,**
- **latarka; ;(NIEOBOWIĄZKOWO!),**
- książka ☺, zeszyt, długopis!!!
- z uwagi na rok poprzedni wszyscy chętni do łowienia rybek biorą szałwik, haczyk, ciężarek na 4 m żyłce ☺

UWAGI

Drodzy Państwo powyższa lista to tylko sugestie mające ułatwić spakowanie i późniejsze funkcjonowanie na obozie. Jeżeli chodzi o wszelakie sprzęty elektroniczne i komórki to zawodnicy zabierają je na Państwa odpowiedzialność. Kontakt z dziećmi będzie możliwy zawsze w porach posiłku poprzez telefony stacjonarne i telefony trenerów. **Po godzinie 21.00 nie pozwalamy już na rozmowy przez tel. komórkowe!!! Wszystkie sprzęty elektroniczne z dostępem do Internetu mogą być konfiskowane przez trenerów na czas trwania obozu!!!**

Kieszonkowe: wystarczy przekazać na zbiorce kopertę z rozmienną kwotą opisaną nazwiskiem a my będziemy pilnować ewentualnych wydatków.

Kosmetyki do mycia dla maluchów- sugeruję małe opakowania jednorazowe

Wszelkie przypadki stałego przyjmowania leków proszę zgłosić na zbiorce i dołączyć opis dawkowania, leki w pudełku lub saszetce podpisanej nazwiskiem zawodnika, wszystkie medykamenty w czasie obozu znajdują się u trenerów .

*Pozostajemy do Państwa dyspozycji
Trenerzy*