



NIEZBĘDNIK OBOZOWY dzieci, młodzież i dorośli

WALLEY CAMP KRAVARE 2021 **CZECHY, 16-22.01.2021**

NAJWAŻNIEJSZE:

- PASZPORT/ DOWÓD OSOBISTY
- łyżwy z ochraniaczami

UBRANIA I RZECZY OSOBISTE:

- rękawiczki pięciopalczaste (dwie pary)
- szmatka do łyżew
- podpisana torba na łyżwy
- kilka par ciepłych dresowych spodni lub legginsów, w tym jedne nieprzemakalne (dzieci)
- skarpety, w tym długie (do łyżew)
- kilka bluz/ odzież termiczna
- opcjonalnie: kurtka na lód - jeśli jeździmy w kurtce, wybierzmy taką, która nie będzie krępowała ruchów
- t-shirty, koszulki sportowe – do zajęć w sali i chodzenia po ośrodku
- obuwiu sportowe
- obuwiu do wyjścia na zewnątrz
- klapki
- klapki
- kurtka nieprzemakalna
- rzeczy do kąpieli i utrzymania higieny

Kravare: temperatura na lodowisku to ok. 10-12 stopni Celsjusza.

BASEN:

- kostium pływacki
- czepek (nie jest obowiązkowy)
- jeśli dziecko nie umie pływać OBOWIĄZKOWE są pływacki, w innym wypadku dziecko będzie mogło przebywać tylko w brodziku
- ręcznik na basen – podpisany

SPRZĘT:

- mata do ćwiczeń - zalecamy 3-4 mm, ale może być cieńsza. Ważne, żeby dobrze przylegała do podłogi.
- roler do aktywizacji i regeneracji mięśni
- długa guma do ćwiczeń

KIESZONKOWE:

- równowartość 100 zł w zupełności wystarczy

CZEGO ZDECYDOWANIE NIE POLECAMY PRZYWOZIĆ:

- przenośne konsole do gier typu PSP i inne - stawiamy na inne formy komunikowania się i spędzania czasu wolnego, a także nawiązywanie znajomości w „nie-wirtualnym” świecie ☺
- drogie urządzenia typu iPad, iWatch
- słodycze, chipsy, niezdrowe jedzenie i słodzone picie - jesteśmy na obozie sportowym!
- ochraniacze na kolana i łokcie - utrudniają jazdę, powodują dyskomfort, a także wydłużają drogę hamowania

CO JEST PRZEZ NAS MILE WIDZIANE:

- książki
- ulubione maskotki
- gry towarzyskie
- ulubione kredki

UCZESTNICZY NIEPEŁNOLETNI - PROSIMY KONIECZNIE PAMIĘTAĆ O:

- kartach uczestnictwa** z podpisami obojga prawnych opiekunów
- poinformowaniu nas o istotnych sprawach** dotyczących zdrowia lub samopoczucia Państwa dziecka

*W razie wątpliwości, pozostajemy do Państwa dyspozycji.
Magdalena i Jacek Tascher*