



## NIEZBĘDNIK MAŁEGO I DUŻEGO ŁYŻWIARZA Walley Camp CIESZYN, 23.06–14.07.2024

### UBRANIA:

- kilka par ciepłych dresowych spodni, w tym jedno nieprzemakalne
- skarpety, w tym długie (do łyżew)
- przynajmniej 2 bluzy – pod kątem treningów na lodzie, mile widziana odzież termiczna, polary
- kurtka na lód – sportowa, niekrępująca ruchów
- ciepły sweter
- t-shirty, koszulki sportowe – do zajęć imitacyjnych, tańca, gier i zabaw
- obuwie sportowe odpowiednie do ćwiczeń imitacyjnych i skoków – obowiązek zmiany obuwia przed wejściem do sal – dzieci powinny mieć oddzielne buty do ćwiczeń w sali, oddzielne do chodzenia i oddzielne do przebywania w hotelu
- rękawiczki pięciopalczaste (dwie pary!), czapka/ opaska na lód,
- jeśli dziecko ma miękkie buty do tańca (jazzówki, baletki, tenisówki) to prosimy o ich spakowanie
- legginsy, getry – mile widziane

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

### BASEN:

- kostium pływacki
- czeppek (obsługa basenu wymaga pływania w czepku)
- klapki pod prysznic
- jeśli dziecko nie umie pływać OBOWIĄZKOWE są pływaczki, w innym wypadku dziecko będzie mogło przebywać tylko w brodziku
- ręcznik na basen – podpisany, nie biały

\*o rzeczach oczywistych (takich jak zmiany bielizny) nie wspominamy – ponieważ to wszystko doskonale Państwo wiedzą 😊

### POZOSTAŁY SPRZĘT I UŻYTECZNE RZECZY:

- **łyżwy z ząbkami (figurowe)** – buty z twardej skóry, odradzamy te z popularnych sklepów sportowych (jeśli łyżwy są nowe, to przed wyjazdem trzeba je naostrzyć, dobrze też pójść w nich parę razy pojeździć - „rozjeździć” je, żeby dziecko nie odczuwało dyskomfortu; łyżwy można też naostrzyć na miejscu  
*\*osoby posiadające łyżwy hokejowe również sporo się u nas nauczą, nie ma obowiązku zmiany łyżew na figurowe*
- **ochraniacze na łyżwy (płozy)** – do przejścia z szatni na lodowisko, oraz materiałowe śpioszki
- **dwie (wygodne) torby bądź plecaki** – jedną dzieci zostawią w zamykanej szatni na lodowisku, drugą będą nosiły ze sobą na zajęcia
- **mata do ćwiczeń/ stretchingu oraz skakanka** – do kupienia w każdym sklepie sportowym, jak również w hipermarketach, nie musi być profesjonalna – wystarczy zwykła karimata
- **roller** do rozmasowania mięśni
- **szampon, mydło, szczotka do włosów** – rzeczy oczywiste, ale zdarza się zapomnieć 😊
- **latarka** – planujemy grę terenową lub podchody, latarka mile widziana
- **pendrive** – jeśli planowany jest udział w pokazach na zakończenie drugiego lub trzeciego tygodnia 😊

**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 elektroniczne typu iPad - jeśli dziecko będzie miało ze sobą taki sprzęt, będziemy bezwzględnie wymagać, aby zostawał on w hotelu na czas treningów – przemieszczamy się pomiędzy lodowiskiem, hotelem, a salami i zawsze istnieje ryzyko, że takie urządzenie zostanie zapomniane
- ochraniacze na kolana i łokcie - utrudniają jazdę, powodują dyskomfort, a także wydłużają drogę hamowania
- słodycze

**CO JEST PRZEZ NAS MILE WIDZIANE:**

- książki, ulubione maskotki, gry planszowe, ulubione kredki
- jeśli Państwa dziecko jedzie pierwszy raz na obóz lub też źle znosi rozłąkę – mile widziane są ulubione książeczki, bajki, jakaś maskotka

**PROSIMY PAMIĘTAĆ O:**

- **kartach uczestnictwa** (u osób niepełnoletnich z podpisami obojga prawnych opiekunów)
- **danych dotyczących zdrowia dziecka**
- **dowodzie osobistym lub paszporcie** - trenujemy na lodowisku w Trzyńcu, a więc w Republice Czeskiej.

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