

# ABC PODRÓŻNIKA

## Co należy zabrać na wyjazd:

### STREFA HIGIENY:

- szczoteczka do zębów
- pasta do zębów
- mydło/żel pod prysznic
- balsam do ciała jeśli używasz
- szampon do włosów
- szczotka do włosów lub grzebień
- dla dziewczynek spinki, gumki, opaski,
- ręczniki, chusteczki higieniczne,
- worki na brudną bieliznę/odzież

### STREFA ODZIEŻY:

- obowiązkowy strój piłkarski
- bielizna (proponujemy zabrać większą ilość lub minimum tyle ile dni będzie trwał obóz)
- bielizna termiczna (dotyczy wyjazdów zimowych)
- piżama/bielizna do spania
- koszulki z krótkim rękawem
- koszulki z długim rękawem na chłodne dni/wieczory
- krótkie spodenki
- długie spodnie
- strój sportowy (dres, dziewczynki mogą zabrać legginsy, bluzy)
- ciepłe ubranie (bluzy dresowe lub polarowe)
- ciepła kurtka (dotyczy wyjazdów zimowych)
- szalik, czapka, rękawiczki (dotyczy wyjazdów zimowych)
- strój narciarski (dotyczy obozów narciarskich)
- kurtka przeciwdeszczowa
- strój kąpielowy, klapki na basen
- odpowiednie buty do treningu: halówki, żwirówki,
- klapki pod prysznic
- adidas, wygodne obuwie na wycieczki
- sandały
- obuwie piłkarskie
- latarka (dotyczy obozów w lato)

#### AKCESORIA:

- aparat ortodontyczny :-) jeśli nosicie
- pomadka ochronna
- aktualna legitymacja szkolna
- telefon
- lekarstwa, które rodzice/opiekunowie podają Wam przy okazji codziennych drobnych zdarzeń (ból głowy, zęba, gardła, brzucha), krople do nosa itp. – podawane są tylko i wyłącznie przez wychowawcę za zgodą i pozwoleniem rodziców
- ciekawa książka
- gry planszowe
- komiksy maskotki
- jaśka-poduchę do spania
- nie zabierajcie: laptopów, konsol, PSP i innych urządzeń elektronicznych jak i aparatów fotograficznych

#### NAGRODY:

- wszystkie dzieci, które biorą udział w obozie sportowym otrzymują pamiątkowe medale lub koszulki treningowe
- dzieci najbardziej zaangażowane w zajęcia, treningi piłkarskie i dbające o czystość zostają nagrodzone indywidualnie

#### TELEFON KOMÓRKOWY

Dzieci mogą zabrać ze sobą telefon komórkowy, ale telefony będą przechowywane u trenerów i udostępniane raz dziennie, po obiedzie na 30 minut, wtedy można będzie porozmawiać z dzieckiem. Telefony w godzinach wieczornych są zabronione.

#### ODWIEDZINY

Proszę pamiętać o wcześniejszym powiadomieniu nas w razie odwiedzin. Prosimy też nie odwiedzać dzieci bez potrzeby, po Państwa wyjeździe będzie dziecku smutno, co nie sprzyja zabawie, a także może być przykro dzieciom, których rodzice nie przyjadą w odwiedziny.

#### KIESZONKOWE

Dla dzieci prosimy o włożenie w kopertę podpisaną imieniem, nazwiskiem dziecka wraz z kwotą jaka znajduje się w środku; tak przygotowaną kopertę należy wręczyć wychowawcy w przypadku, kiedy Rodzic sobie tego życzy, aby to Trener przechowywał kieszonkowe dziecka i wydawał uczestnikowi, wtedy gdy zaistnieje taka potrzeba.

#### KSIĄŻECZKA ZDROWIA I LEGITYMACJA SZKOLNA

Pamiętajmy, by wraz z kieszonkowymi przekazać wychowawcy/trenerowi: książeczkę zdrowia dziecka i legitymację szkolną.

## LEKARSTWA

W razie stale przyjmowanych leków przez dziecko – pamiętajmy o przekazaniu ich wychowawcy – tak, aby dziecko brało leki samodzielnie, ale przy kontroli wychowawcy. Torebkę z lekami należy podpisać i dołączyć karteczkę z informacją jak dane leki przyjmuje dziecko. Uczestnik zgłasza się o odpowiednich porach do wychowawcy i przy jego obecności zażywa leki zgodnie z instrukcją rodzica.

## BAGAŻ

Może się składać z 1 dużej torby (prosimy nie zabierać walizek), której waga nie powinna przekraczać 20 kg, bagażu podręcznego (plecak lub mała torba) o wadze do 5 kg; bagaże dzieci najmłodszych dobrze jest podpisać imieniem i nazwiskiem. Pamiętajcie, że luki bagażowe mają ograniczoną pojemność :-)