

# LISTA RZECZY POTRZEBNYCH DO ZABRANIA NA OBÓZ PIŁKARSKI FC GWAREK WIELICZKA



## **Rzeczy podstawowe – ważne:**

- legitymacja szkolna lub dowód tożsamości,

## **Rzeczy do użytku codziennego:**

- Krótkie spodenki, warto zabrać również cieplejsze spodnie
- Skarpety oraz bielizna (jeden komplet na każdy dzień)
- Czapka z daszkiem (obowiązkowo!)
- Jedna ciepła bluza na chłodniejsze dni i wieczory
- Koszulki z krótki rękawkiem
- Kąpielówki, okulary do pływania
- Buty: klapki lub sandały (najlepiej nieślizgające się), buty do chodzenia (inne niż do trenowania)
- Maseczka

## **Rzeczy sportowe:**

- Getry (4-5 par) – można dokupić w DECATHLONIE
- Ortalion lub kurtka przeciwdeszczowa
- Ochraniacze
- Buty sportowe: korki i halówki
- Dres treningowy
- Koszulki treningowe i spodenki
- **Bidon na wodę**

### **Niezbędne przybory:**

- Krem z filtrem UV
- Preparat przeciw komarom i kleszczom
- Przybory toaletowe (żel pod prysznic, szampon, szczoteczka i pasta do zębów)
- 2 ręczniki (duży i mały)
- Leki oraz rozpiskę z dawkowaniem (godzina, nazwa leku, dawka)
- Podręczny mały plecak

### **Rzeczy, których nie powinno się zabierać na obóz!**

- zbyt dużej ilości pieniędzy (kieszonkowe lub za dodatkowe aktywności – w kopercie do kierownika/wychowawcy lub własny portfel - kieszonkowe najlepiej 10 zł dziennie)
- gier i gierki elektronicznych
- drogich przedmiotów (np. zegarki, złote łańcuszki itp.)
- Chipsów, słodyczy, napojów gazowanych

### **Główne zasady:**

#### **Jedziemy na obóz PIŁKARSKI, a nie na kolonie czy biwak !!!**

1. Sprzęt elektroniczny, każdy bierze na własną odpowiedzialność! Opiekunowie nie będą pilnowali, szukali i ponosili odpowiedzialności w przypadku, gdy coś komuś zginie lub zostanie skradzione.
2. Telefony będą do dyspozycji chłopców przed lub po obiedzie. W pozostałych godzinach telefony będą wyłączone. W sprawach pilnych można kontaktować się telefonicznie lub smsowo z kierownikiem lub trenerem.
3. Zawodnik, który nie będzie się odpowiednio odżywiać będzie odsunięty od treningów.
4. Zawodnik, który złamie regulamin obozu wraca do domu (rodzice odbierają dziecko z obozu na własny koszt).