

Co zabrać na obóz?

Środki Higieny:

- szczoteczka i pasta do zębów,
- mydło/żel pod prysznic,
- szampon,
- szczotka do włosów lub grzebień, gumki do włosów,
- ręcznik,
- ręcznik kąpielowy i plażowy (pamiętajcie, że przy złej pogodzie wszystko bardzo wolno schnie),
- wilgotne chusteczki jednorazowe,
- chusteczki higieniczne,

Odzież:

- koszulki z krótkim rękawem (ok. 10szt.),
- koszulki na ramiączkach na wielkie upały,
- 2 lub 3 bluzki z długim rękawem na zimne dni,
- krótkie spodenki (minimum 2 pary),
- długie spodnie (minimum 2 pary),
- strój sportowy (dres, legginsy, t-shirt'y, bluzy, spodenki),
- KIMONO – jeżeli posiadamy (najlepiej 2) i pas,
- ochraniacze karate – jeżeli posiadamy,
- ciepłe ubranie (bluzy dresowe lub polarowe, 2 sztuki),
- kurtka przeciwdeszczowa,
- koniecznie czapka, kapelusz lub chustka chroniące przed słońcem,
- strój kąpielowy,
- piżama,
- odpowiednie buty (do codziennego użytku, turystyki górskiej, gier zespołowych, klapki).
- worki na brudną bieliznę/odzież.

Inne:

- okulary przeciwsłoneczne,
- mały plecak na wycieczki,
- aparat ortodontyczny/okulary - jeśli nosicie,
- aktualna legitymacja szkolna/dowód osobisty,
- krem z filtrem, środek przeciw komarom,
- przyjmowane leki – zgodnie z wpisem w karcie zgłoszenia. Leki muszą być opisane, umieszczone w oryginalnych opakowaniach, pozwalających zweryfikować nazwę leku, dawkę i termin ważności. Leki należy umieścić w osobnej torebce/kosmetyczce. Przypominamy, że nie wolno przyjmować żadnych leków bez wiedzy kadry obozu,
- telefony komórkowe i inny sprzęt elektroniczny na własną odpowiedzialność,
- kieszonkowe na drobne wydatki,
- w przypadku chęci zdawania egzaminu podczas obozu, należy zabrać opłatę egzaminacyjną w wysokości 60zł, w przypadku zdających na 4 i 3 kyu opłata jest wyższa.