LISTA RZECZY DO ZABRANIA NA OBÓZ LETNI

Na obóz letni należy spakować:

•3 komplety strojów do ćwiczeń (spodenki, koszulka),

•2 dresy,

•kurtka przeciwdeszczowa,

•strój kąpielowy + okulary przeciwsłoneczne,

•nakrycie głowy x2 (czapka z daszkiem; jedna w w bagażu druga na głowie :D),

•krem z filtrem UV oraz preparaty przeciw komarom i kleszczom,

•obuwie do biegania (adidasy)

•obuwie do chodzenia, klapki, buty

•judogi

•koszulki na zmianę (t-shirty) w odpowiedniej ilości, bluzę – co najmniej 2 sztuki, spodnie długie (głównie dresy), piżamę,

• 2 ręczniki (w tym jeden na plażę, basen),

•kosmetyki do higieny osobistej,

•suszarka do włosów (w przypadku dziewczynek o długich włosach-suszenie – pomoc wychowawców) SZCZOTKA DO WŁOSÓW (DZIEWCZYNKI)

•odzież codzienna wraz z dużym zapasem bielizny,

•latarka, maskotka Przytulanka,zegarek na rękę, gry planszowe, karty do gier mile widziane

Prosimy o pakowanie dziecka przy jego obecności, żeby wiedziało co jest i gdzie jest w jego torbie. Prosimy również o podpisanie rzeczy dziecka, a zwłaszcza judogi, pasów i odzieży klubowej – jego imieniem i nazwiskiem.

Co do odzieży, po doświadczeniach z poprzednich obozów rekomendujemy nie zabieranie „najlepszych ciuchów”. Większość rzeczy na obozie „zmienia właściciela” :D, ale częściej przechodzi przez różne zdarzenia błotne i bardzo często trzeba pożegnać się z ulubioną koszulką...

Lekarstwa, jak co roku dzieci mają w swoim bagażu. My tylko pilnujemy terminów przyjmowania leków. Lekarstwa należy zapakować w plastikowe pudełko, worek strunowy, podpisane imieniem i nazwiskiem dziecka wraz z opisanym sposobem dawkowania.

Nie zbieramy również gotówki dzieci. Chcemy aby dzieciaki same odpowiadały za finanse i uczyły się gospodarować swoim „majątkiem”.

KATEGORYCZNY ZAKAZ zabierania konsol do gier, laptopów itp. Mały detoks przyda się każdemu.

TELEFONY, SMARTWATCHE: Dzieci mogą zabrać telefony ale będą one codziennie zbierane i rozdawane po obiedzie na około 60 min. Tyle wystarczy żeby zadzwonić do mamy, taty, dziewczyny, chłopaka. Ogromna prośba do rodziców młodszych dzieci. Wiemy jak kończą się zazwyczaj rozmowy z rodzicami, dlatego też w miarę możliwości prosimy o „skracanie" rozmów zanim emocje wezmą górę.

BARDZO WAŻNE: Jeśli podczas rozmowy usłyszycie od swoich pociech że brakuje im kremu do opalania, sprayu na komary itp. prosimy aby przekazać dzieciom żeby samodzielnie podeszły do trenerów i załatwiły sprawę (ewentualnie można nam smsa puścić, napisać na whatsapp). Chcemy aby dzieci też uczyły się samodzielności i odpowiedzialności. Dodatkowo pozwala nam to budować wspólną więź z dzieciakami.

My jako trenerzy nie będziemy pod telefonem przez 24h dlatego w sprawach pilnych prosimy o sms i będziemy na nie odpowiadać wieczorami po skończonych zajęciach.

JEDZENIE: Nie tolerujemy chipsów, słodyczy, napojów słodzonych, gazowanych (poza wodą gazowaną bo trener Kamil innej nie wypije :D). Jest to obóz sportowy, który nie tylko ma dzieciakom zapewnić świetną zabawę i treningi ale też czegoś nauczyć.

Wszystkie relacje z obozu będą pojawiać się na naszym fanpageu na facebooku.