

## LISTA RZECZY DO ZABRANIA NA OBÓZ LETNI:

- o Legitymacja szkolna
- o Aktualne Oświadczenie o lekach
- o Lek na chorobę lokomocyjną, jeżeli Uczestnikowi zdarza się chorować w podróży (prosimy o uwzględnienie stosowanego leku w Oświadczeniu o lekach)
- o min. 5-6 kompletów ubrań codziennych
- o Bielizna na każdy dzień
- o Piżama
- o Ręcznik kąpielowy
- o Ręcznik plażowy
- o Kosmetyki:
  - ✓ żel pod prysznic
  - ✓ szampon
  - ✓ antyperspirant
  - ✓ szczoteczka i pasta do zębów
  - ✓ krem z filtrem UV
  - ✓ preparat na komary
- o Klapki
- o Buty sportowe/trampki
- o Kostium kąpielowy
- o Strój na dyskotekę
- o nakrycie głowy
- o okulary przeciwsłoneczne
- o drobne kieszonkowe
- o kurtka przeciwdeszczowa
- o mały plecak lub torba na wycieczki
- o roller do automasażu (najlepiej gładki o średniej twardości, np. [https://4fizjo.pl/product-pol-38-Walek-do-masazu-srednio-twardy-EPS-45CM.html?query\\_id=1](https://4fizjo.pl/product-pol-38-Walek-do-masazu-srednio-twardy-EPS-45CM.html?query_id=1) lub [https://4fizjo.pl/product-pol-56-Zestaw-do-masazu-EPP-Walek-2xPilka.html?query\\_id=1](https://4fizjo.pl/product-pol-56-Zestaw-do-masazu-EPP-Walek-2xPilka.html?query_id=1))

### Na treningi:

- o Koszulki (w tym kilka dopasowanych i przynajmniej jedna z długim rękawem) - 2 sztuki na każdy dzień
- o Legginsy lub długie spodnie dresowe, krótkie spodnie treningowe - min. 6 par
- o Skarpetki na zajęcia taneczne - bawełniane stopki lub za kostkę - 2 sztuki na każdy dzień
- o Grube skarpety - 1 lub 2 pary
- o Ciepłe bluzy dresowe - 2 sztuki
- o Bielizna sportowa dla starszych dziewcząt
- o Body baletowe - min. 2 sztuki
- o gumki i pinki do włosów - podczas zajęć włosy powinny być tak spięte, aby nie wymagały poprawiania
- o Zdrowe przekąski międzyl treningowe: np. banany, orzechy, bakalie, suszone owoce, gorzka czekolada
- o czyste buty na zmianę na zajęcia z hip-hopu

### Nieobowiązkowe:

- o Baletki bawełniane z dzieloną podeszwą, pointy, napalcówki, jazzówki - jeżeli tancerz posiada
- o Dodatkowe akcesoria taneczne: nakolanniki, taśmy do rozciągania, therabandy, ogrzewacze
- o Śmieszne akcesoria i kostiumy do wykorzystania podczas zabaw wieczornych (Mam Talent itd.) – ważne, żeby nie zabierały dużo miejsca :)
- o butelka filtrująca do wody

### Czego NIE zabierać?

- X Komputerów, tabletów, innych urządzeń elektronicznych
- X Słodczy, chipsów, napojów słodzonych
- X Rzeczy wartościowych, biżuterii
- X Żadnych leków doraźnych
- X Zapasu wody - dla chętnych zamówimy zgrzewki bezpośrednio do hotelu (1,5 zł/zgrzewka 6 x 1,5l)

UWAGA! Leki przyjmowane na stałe wraz z informacją przekazujemy Organizatorom, chyba że ustalono inaczej. Kieszonkowe można przekazać Wychowawcom w opisanym opakowaniu.