

## Co zabrać na obóz letni nad morzem Adriatyckim z Promykiem Jutrzenki i jak się spakować -praktyczne porady.

- **Dowód osobisty lub paszport** - pakujemy do małego podręcznego plecaka.
- **EKUZ** - dokument ubezpieczenia zdrowotnego, spakować razem z dowodem osob.
- Bielizna, zmiana na każdy dzień obozu,
- Strój plażowy - kąpielowy,
- Karimata, lub ręcznik do siedzenia na plaży piaszczystej
- Pidżama do spania.
- Skarpety przynajmniej 3 pary.
- Obuwie sportowe,
- Klapki
- **Buty do wody**
- Bluza - 2 szt. **Ciepły sweter.**
- Koszulki z krótkim rękawem tzw. -t-shirt - 6 szt.
- Długie i krótkie spodnie - po 2 pary.
- Ubiór do ćwiczeń (dres, getry, podkoszulki)
- **Kurtka z kapturem - obowiązkowo.**
- **Nakrycie przeciwsłoneczne głowy.**
- Przybory do mycia, ręczniki - 2 szt.
- Przybory do szycia, przybory do pisania, notatnik, latarka (koniecznie)
- **Krem ochronny z filtrem UV**, Repelent przeciw komarom.
- **Butelka z filtrem na wodę**
- Jeśli potrafisz grać na jakimś małym instrumencie muzycznym, lub masz ulubionego „pluszaka”, to możesz go z sobą zabrać.
- Uśmiech, słońce i dobry nastrój.

Do małego podręcznego plecaka pakujemy wodę mineralną niegazowaną 2 x 0,6 l, kanapkę na drogę z serem żółtym lub dżemem, coś słodkiego lub słonego do przegryzienia, owoc twardy. **NIE zabierać** czekolady, jogurtów, soków owocowych, gazowanych napojów, miękkich owoców.