

## Co należy zabrać na obóz zimowy

**Obowiązkowy jest kask ochronny.**

**Legitymacja szkolna.**

Kominiarka pod kask.

Narty lub snowboard – konieczna jest wcześniejsza regulacja wiązań w serwisie, smarowanie i ewentualne naostrzenie zardzewiałych krawędzi. Narty należy spiąć rzepami w dwóch miejscach lub schować je do pokrowca.

Buty narciarskie spakowane w odrębnym, przeznaczonym do tego celu plecaku.

Kije narciarskie.

Gogle ochronne.

Spodnie narciarskie, kurtka narciarska lub kombinezon narciarski z odpowiednią kieszonką na karnet **1 szt**

Rękawice narciarskie - **2 pary**

Czapka zimowa - **1 szt**

Skarpety narciarskie - **1 para.**

Bielizna termo aktywna (podkoszulek z długim rękawem, getry długie) - **1 szt.**

Zmiana bielizny na każdy dzień (dla młodszych uczestników warto spakować w odrębnych woreczkach)

Pidżama.

Skarpety w tym 3 pary cieplejszych.

Obuwie sportowe na halę, tzw halówki.

Lekka kurtka do zimowego biegania (dla starszych uczestników, chętnych do przygody z biegówkami)

Dres do biegania, buty sportowe (outdoor)

Kłapki.

Ciepłe, zimowe buty.

Bluza – 2 szt.

Długie, ciepłe spodnie – 2 pary.

Ciepły sweter lub bluza polarowa ciepła.

Ubiór do ćwiczeń (dres lub getry, podkoszulek).

Przybory do mycia, ręczniki jeden duży, drugi mały

Przybory do szycia, przybory do pisania, notatnik.

Latarka.

Krem ochronny z filtrem UV,

Sztyft ochronny do ust, sprawdzony pod względem uczuleń.

Jeśli potrafisz grać na jakimś małym instrumencie muzycznym, lub masz ulubionego „pluszaka”, to możesz go z sobą zabrać.

Uśmiech i dobry nastrój.

Gdzie to wszystko spakować?

Dobra Rada jest taka: pakuj się sam, ewentualnie z pomocą mamy lub taty, nie pozwól mamie spakować się za Ciebie. Musisz wiedzieć co i gdzie masz schowane.

Drobne rzeczy, takie jak kominiarki, rękawice podpisz na metce inicjałami swojego imienia.

Pisakiem niezmywalnym podpisz buty narciarskie.

Wszystko najlepiej spakuj do plecaka. Walizki w warunkach zimowych się nie sprawdzają (bo masz zajęte ręce, a walizka po śniegu raczej nie pojedzie. Jeśli masz plecak, to masz wolne ręce do których bierzesz kije gdy jest ślisko lub narty).

Do środka autokaru weź plecak, do którego oprócz smacznej przegryzki na drogę, możesz spakować kask i butelkę 0,5 l wody niegazowanej do picia.