

LISTA RZECZY NA OBÓZ LETNI

I. RZECZY TRENINGOWE:

- buty piłkarskie „korki”
- buty płaskie (halówki, „żwirówki” lub zwykłe adidas)
- ochraniacze
- 6 kompletów treningowych (koszulka + spodenki + getry)
- komplet meczowy - pomarańczowy
- 1 dres treningowy (bluza + spodnie)
- ortalion treningowy (kurtka)

II. RZECZY CODZIENNEGO UŻYTKU:

- podkoszulki, krótkie spodenki
- dres klubowy wyjściowy (spodnie + bluza)
- bielizna
- kurtka przeciwdeszczowa
- klapki basenowe + kąpielówki
- piżama
- 2 ręczniki duże
- czapka z daszkiem

III. RZECZY HIGIENICZNO-SANITARNE:

- szczoteczka + pasta do zębów
- dezodorant
- żel do mycia ciała i szampon do włosów
- krem/mleczko z filtrem UV

IV. RZECZY DODATKOWE:

- ważna legitymacja szkolna – koniecznie
- isostar (napój izotoniczny – w proszku)
- bidon lub 0,5-1l butelka zamykana
- plecak
- rzeczy do czyszczenia obuwia sportowego (szczotka, pasta itp.)
- czyste kartki, długopis
- telefon, mp3, karty, książki :D
- mini apteczka: Rutinoscorbin, wapno, Gripex/fervev, smecta, Apap, zestaw plastrów (wodoodporne, na odciski, z opatrunkiem małe/duże).

UWAGA!!! Swój sprzęt pakujemy w jedną torbę podrózną i plecak.