

Co zabrać...

... czyli wyposażenie obozowicza. Ta lista pomoże uniknąć stresu na miejscu i zdecydowanie ułatwi pakowanie. Poza wymienionymi "produktami" należy oczywiście wyposażyć się w dobry humor i pozytywne nastawienie..

#### LISTA NIEZBĘDNYCH RZECZY NA OBOZIE NARCIARSKIM /SNOWBOARDOWYM:

1. Książeczka zdrowia!!! Każdy uczestnik musi mieć wypełnioną **Kartę Uczestnika**
2. Opiekunowie i Uczestnicy muszą zapoznać się a następnie podpisać **Warunki uczestnictwa regulamin obozów PCR**
3. Wyjazd zagraniczny ważny paszport
4. podpisane narty/snowboard, spięte ski-rzepami (przygotowane ślizgi i krawędzie), wiązania wyregulowane w serwisie
5. podpisane kijki (odpowiedniej długości i regulowaną dł.pasków)
6. podpisane buty narciarskie
7. podpisany kask+cienka czapeczka
8. gogle (dopasowane do kasku)
9. dwie pary rękawiczek narciarskich (ciepłe- lepiej z jednym palcem )
10. strój narciarski+dodatkowa kurtka
11. podkolanówki narciarskie (kilka par)
12. ciepła bielizna narciarska + golfik polarowy
13. ubranie + przybory do mycia
14. obuwie i odzież sportowa
15. krem do twarzy na mróz, z filtrem przeciwsłonecznym
16. pomadka ochronna do ust
17. piórnik z wyposażeniem
18. strój kąpielowy
19. kocyk lub cienki śpiwór do okrycia się w autokarze w czasie snu (wyjazd zagraniczny)
20. kanapki i picie na podróż

Uczestnicy zażywający leki proszeni są o zabranie ich ze sobą wraz z pisemną informacją o sposobie dawkowania oraz przekazanie ich Kierownikowi Obozu w dniu wyjazd



