



SPORT KINESIS

sport i rekreacja

www.sport-kinesis.rzeszow.pl

tel. + 48 609 813 573

Lista niezbędnych rzeczy na obóz letni Zwierzyniec 2021:

Sprzęt rowerowy:

- rower
- kask rowerowy
- dętka zapasowa do swojego roweru(obowiązkowo)
- bidon
- oświetlenie rowerowe przednie i tylne
- obuwie pełne (adidasy) – nie jeździmy na rowerach w klapkach!!
- plecak na wycieczki rowerowe

Ubrania:

- kurtka przeciwdeszczowa
- ubrania na ciepłą i zimną pogodę
- dres lub strój sportowy
- piżama
- bielizna na każdy dzień pobytu
- nakrycie głowy w słoneczne dni (np. czapka z daszkiem)
- stroje kąpielowe/ kąpielówki (najlepiej 2 pary)
- buty sportowe
- klapki lub japonki (obowiązkowo)
- sandały
- nieprzemakalne obuwie (gumiaki)

Kosmetyki i środki higieny osobistej:

- pasta i szczoteczka do zębów
- mydło
- szampon
- grzebień, szczotka do włosów
- chusteczki higieniczne
- kremy, krem z filtrem UV
- środek na komary/ kleszcze
- maseczki jednorazowe (przynajmniej dwie na każdy dzień pobytu)
- podręczny środek do dezynfekcji (w płynie)
- duży ręcznik plażowy i dwa ręczniki
-

Ponadto:

- legitymacja szkolna
- kartka z adresem wypoczynku i telefonami kontaktowymi do rodziców
- saszetka do zawieszania na szyi lub na biodro (na kieszonkowe – lody, słodczyce, pamiątki, napoje itd.)
- długopis i notes

WAŻNE:

- lekarstwa , które dziecko stale przyjmuje należy przekazać opiekunowi wraz z przyklejoną do opakowania kartką zawierającą imię i nazwisko dziecka oraz dokładny sposób dawkowania leku.

Wyjazd: 18 lipca (niedziela), zbiórka o godzinie 10:00 na parkingu Podpromie, wyjazd o godzinie 10:45

(po zapakowaniu rowerów na platformie rowerowej i bagaży).

Powrót: 24 lipca, około godz. 16:00 parking Podpromie (dzieci będą pisać sms do Państwa).

Adres wypoczynku:

Miejsce pobytu: Ośrodek Wypoczynkowo- Szkoleniowy Zacisze
22-470 Zwierzyniec ul. Rudka 5B tel. 084 687 23 06