

## *Listy niezbędnych rzeczy na obóz letni Zwierzyniec 2024*

*( 06.07.2024-13.07.2024):*

### **Sprzęt rowerowy:**

- rower
- kask rowerowy
- dętka zapasowa do swojego roweru(obowiązkowo)
- bidon
- oświetlenie rowerowe przednie i tylne
- obuwiu pełne (adidas) – 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 obuwiu (np. gumki)

### **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, słodycze, 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:** 6 lipca (sobota), zbiórka o godzinie 10:00 na parkingu Podpromie, wyjazd ok godziny 11:00 (po zapakowaniu rowerów na platformie rowerowej i bagaży). Proszę pamiętać o zdjęciu „ruchomych” elementów (np. lampki, liczniki, bidony, itp.)

**Powrót:** 13 lipca (sobota), około godz. 15:00 parking Podpromie (dzieci będą pisać sms do Państwa lub prosimy do nich dzwonić).

**Adres wypoczynku:**

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

**POWODZENIA W PAKOWANIU😊**