

## Letni Obóz Sportowy Bory Tucholskie 2021 – ORŁY Zduńska Wola

### Lista rzeczy niezbędnych na obóz:

1. Sprzęt treningowy: koszulki klubowe, koszulki własne, spodenki, getry własne stroje treningowe (2 treningi dziennie), ochraniacze, buty do gry na trawie i sztucznej, buty do biegania, bidon na wodę, ortalion, bluzy treningowe, długie spodnie dresowe, czapka przeciwsłoneczna, worek/plecak na obuwie treningowe. Zabieramy również stroje meczowe.

#### **PODPISAĆ i OZNACZYĆ ubrania na metkach.**

2. Akcesoria basenowe/plażowe: klapki, ręczniki plażowe, spodenki kąpielowe, okulary
3. Lekarstwa: wrzucone do podpisanego worka/torebki z opisem dawkowania i pór przyjmowania leku/leków.
4. Suplementy wzmacniające odporność/ regenerujące np. witaminy, rutinascorbin, tabletki izotoniczne typu ISOSTAR. (wytłumaczyć co i jak przyjmować w odpowiednich ilościach)
5. Ubrania codziennego użytku: buty, t-shirty, spodenki, bielizna, skarpetki, kurtka przeciwdeszczowa, w ilościach na 7 dni.
6. Przyrządy do higieny osobistej: szczoteczka do zębów, pasta, płyn do kąpieli itp.
7. Legitymacja/dowód osobisty.
8. Pieniądze na drobne (lub większe) wydatki.  
Dodatkowo: ROLLER.

### Ważne:

- Sprzęt elektroniczny typu telefon komórkowy, tablety, głośniki bluetooth, gry przenośne, ładowarki i inne elektrogadżety zawodnicy biorą na własną odpowiedzialność!
- Prosimy o informacje w przypadku alergii żywieniowej lub alergii innego typu, która może mieć wpływ na zawodnika podczas trwania obozu.