

## Wykaz rzeczy na obóz piłkarski do Łomży

1. Legitymacja szkolna oraz karta badań sportowca.
2. Jedna torba na osobę – opisana w widocznym miejscu, plus bagaż podręczny.
3. Dres wyjściowy, koszulki i spodenki wyjściowe.
4. Strój sportowy do treningu min.3 komplety oraz dresy treningowe w tym ortaliony.
5. Ubiór wyjściowy.
6. Bielizna, skarpetki, ( ilość wg uznania ).
7. Obuwie sportowe ( lanki, płaskie).
8. Klapki .
9. Piżama lub inny strój do spania.
10. Ręczniki - 2 szt. ( w tym jeden kąpielowy )
11. Kąpielówki.
12. Krem ochronny na słońce, czapki z daszkiem.
13. Przybory toaletowe do mycia ( pasta do zębów, żel pod prysznic itp. )
14. Środki farmakologiczne ( leki przyjmowane na stałe oraz podstawowe środki przeciwbólowe , przeciwprzeziębieniowe , maści )
15. Maskę na twarz ( w razie wizyty u lekarza lub w szpitalu )
16. Pieniądze (najlepiej banknoty po 10 lub 20 zł) Rodzicu nie przesadzaj z kwotą 100 zł wystarczy 😊

**UWAGA !      Wartościowe przedmioty uczestnicy zabierają  
na własne ryzyko i odpowiedzialność !!!**