



JAK SIĘ PRZYGOTOWAĆ NA WYJAZD

LISTA RZECZY DO ZABRANIA (niezbędne)

- ❖ dres sportowy - min.1 krótkie i długie spodnie
- ❖ sweter, bluza
- ❖ ciepła kurtka
- ❖ kurtka nieprzemakalna
- ❖ nakrycie głowy p/słoneczne najlepiej 2, 3 sztuki - często gubione a bardzo potrzebne
- ❖ krem z filtrem UVA - UVB
- ❖ środki przeciw komarom
- ❖ przybory toaletowe
- ❖ bielizna osobista
- ❖ kostium kąpielowy co najmniej 2 szt., czepek kąpielowy, okulary pływackie
- ❖ obuwie (kłapki, sandały, obuwie sportowe)
- ❖ ręcznik kąpielowy x 2,3 sztuki (najlepiej cienkie, szybkoschnące)
- ❖ rolki i ochraniacze na kolana i łokcie
- ❖ kask
- ❖ latarka
- ❖ zegarek na rękę lub budzik (opcjonalnie)
- ❖ buty do wody, np. z decathlon za 30 zł (opcjonalnie)
- ❖ DOBRY HUMOR :)

ewentualnie

- ❖ lekarstwa (podpisane, najlepiej w kosmetyczce z opisem)
- ❖ kieszonkowe (w kopercie, z opisem koperty imię i nazwisko oraz kwota, najlepiej drobne po 10 lub 20 zł)