****

**zgrupowanie sportowe**

**JUDO SUMMER CAMP 2021 - (ORLE GNIAZDO HUCISKO)**

**Wyjazd: 08.08.2021r. godz.9.30 – Tomaszkowice 440 (spod klubu)**

**Powrót : 14.08.2021r. ok.godz.15.00-16.00 – Tomaszkowice 440**

Niezbędny sprzęt sportowy na zgrupowanie szkoleniowe JUDO SUMMER CAMP

• judoga + pas (kto ma 2 szt to zabrać obie)

• dres sportowy

• buty sportowe do biegania

• buty sportowe na zmianę

• koszulki –min. 10 szt.

• bieliznę –min. 8 szt.

• skarpetki –min. 8 szt.

• długie spodnie, długie spodnie dresowe

• krótkie spodenki –3 pary;

• kurtka przeciwdeszczowa (ortalion), ciepły polar

• bluza z długim rękawem

• nakrycie głowy (najlepiej z daszkiem)

• 2 ręczniki (duży i mały);

• klapki basenowe

• strój kąpielowy, okularki

• mały plecak do wyjścia w teren. Jeżeli uczestnik jest uczulony na ukąszenia owadów prosimy o zaopatrzenie dziecka w odpowiednie preparaty.

Kosmetyki:

• mydło lub żel domycia ciała, szampon, szczoteczkę i pastę do zębów itp.

• krem z filtrem UV

• aviomarin na drogę – dzieci, które potrzebują

•Jeżeli dziecko przyjmuje jakieś leki na stałe to proszę o opisanie jakie jest dawkowanie i przekazanie informacji trenerce.

•Aparaty fotograficzne, tablety i inne sprzęty niezbędne do życia zabieramy na własną odpowiedzialność a najlepiej nie zabieramy wcale. Prosimy nie dawać telefonów dzieciom a jeżeli będą miały to wszystkie będą u trenerów (dostępne tylko w wyznaczonych godzinach).