

# BIKE CAMP

## CHECK LIST

### Ubrania

- strój sportowy, T-shirt, spodenki
- 4x spodnie dresowe
- 3x bluza
- bielizna i skarpetki (spakuj tyle aby starczyło na każdy dzień)
- piżama
- płaszcz lub kurtka przeciwdeszczowa
- czapka z daszkiem
- 2 stroje kąpielowe, okulary
- ubranie na dyskotekę
- mały plecak na wycieczki piesze
- okulary przeciwsłoneczne
- wygodne obuwie sportowe  
2 pary + klapki
- kask, ochraniacze

### Ważne!

Lecznictwo przyjmowane przez dzieci prosimy przekazać wychowawcy przed autokarem wraz z rozpisaniem dawkowaniem i danymi uczestnika.

Przypominamy, że dzieciom nie wolno mieć ze sobą żadnych leków!!

Prosimy osoby, które źle znoszą podróż o zażycie leków na chorobę lokomocyjną przed wyjazdem

### Kosmetyki

- przybory toaletowe
- 2 ręczniki + ręcznik na plażę
- krem z filtrem UV min. 30
- suszarka, szczotka do włosów + akcesoria (pakiet dla dziewczyn)
- środki przeciw kleszczom i komarom
- inne

### Inne

- bidon filtrujący wodę (podpisany!!)
- kieszonkowe wg. uznania
- latarka, lampka nocna,
- ulubiona poduszka/kocyk
- mnóstwo dobrego humoru!
- prowiant na drogę,  
do picia tylko woda!
- na wieczorne integrację:  
można zabrać 1/2 gry lub książkę do poczytania



Uniwersytet  
Piłkarski



uniwersytet pływacki

Skontaktuj się z nami:

☎ 571 510 511

✉ [biuro@naukaplywania.szczecin.pl](mailto:biuro@naukaplywania.szczecin.pl)