



### **SPIS EKWIPUNKU — OBÓZ ROWEROWY**

- Rower (sprawny!, wyregulowany, po serwisie),
- Strój rowerowy + kask + rękawiczki,
- Zapasowa dętka (łatki), szmatka, smar do roweru, klucze
- Buty na rower (mocne, nieprzemakalne),
- Adidasy + klapki,
- Nakrycie przeciwdeszczowe ( sztormiak lub peleryna),
- Bluza + podkoszulki,
- Długie spodnie + swetr lub polar,
- Dres, strój sportowy,
- Czapka, rękawiczki,
- Bielizna, skarpety,
- Strój kąpielowy + czepek,
- Ręcznik, przybory do mycia i czesania,
- Okulary przeciwsłoneczne,
- Bidon, szczyrzyk,
- Nakrycie głowy,
- Przybory do szycia, przybory do pisania
- Apteczka osobista (plastry, bandaż, wit.C, coś na ból gardła, krem z filtrem UV).
- PASZPORT

Warto posiadać: mapę, przewodnik turystyczny, aparat fotograficzny.

Wszystkie rzeczy należy podpisać i spakować **do jednego plecaka!**

### **SPIS EKWIPUNKU — OBÓZ STAŁY**

- Legitymacja szkolna
- Podkoszulki + spodenki sportowe,
- Koszula z długim rękawem,
- Długie spodnie,
- Dres,
- Skarpety,
- Strój kąpielowy,
- Okrycie przeciwdeszczowe,
- 2 pary butów sportowych + klapki lub sandały,
- Polar lub swetr,
- Bielizna,
- Ręcznik + przybory do mycia,
- Okulary przeciwsłoneczne,
- Śpiwór,
- Latarka (zapasowa bateria + żaróweczka),
- Nakrycie głowy,
- Przybory do szycia, przybory do pisania
- Karta zdrowia (wypełniona, wpisać nr PESEL).
- **Menażka, kubeczek, sztućce**

Warto posiadać: mapę, przewodnik turystyczny, aparat fotograficzny.

Wszystkie rzeczy należy podpisać i spakować **do jednego plecaka!**

## **SPIS EKWIPUNKU — Obóz narciarski**

- Narty z wiązaniami bezpiecznikowymi (sprawnymi)
- Buty narciarskie (dopasowane do nart),
- Kijki (z dobrze umocowanymi talerzykami -  
zapasowe talerzyki),
- Czapka, gogle, kask, smary do nart lub świece  
parafinowe
- Kurtka narciarska ciepła, spodnie narciarskie (z materiału  
bezpóślizgowego), kurtka lekka „wiatrołap”,
- 2 pary rękawiczek,
- 2 pary skarpet wełnianych + bawełniane,
- Dres (spodnie + bluza),
- Polar lub swetr,
- Bielizna,
- Ręcznik + przybory do mycia,
- Adidasy, buty zimowe wibramowe, klapki lub pantofle,
- Latarka (zapasowa bateria + żaróweczka),
- Przybory do szycia, przybory do pisania + zeszyt
- Karta zdrowia (wypełniona, wpisać nr PESEL),
- Apteczka osobista (bandaż elastyczny, lepiec itp.) +  
witamina C i coś na gardło.
- 2 m linki
- Śpiwór
- Paszport (dot. Austrii)

Warto posiadać: mapę, przewodnik turystyczny, aparat fotograficzny.

Wszystkie rzeczy należy podpisać i spakować **do jednego plecaka!**

**Narty spięte rzepami + kijki w pokrowcu!**