


UKS BIATHLON CHORZÓW















Ogólne informacje o zimowym obozie Biathlonistów UKS Biathlon Chorzów

Najważniejsze dokumenty do pobrania, wydrukowania i dostarczenia Trenerom przed wyjazdem:





- karta uczestnika obozu: [link](#)
- regulamin obozu: [link](#)
- zgoda na leczenie: [link](#)

Poniżej lista niezbędnych rzeczy na wyjazd. Dobrą praktyką jest wydrukowanie poniższej listy i spakowanie rzeczy wspólnie z dzieckiem. Wstawiając krzyżyk w  poszczególnych polach możecie Państwo łatwo skontrolować czy wszystko udało się spakować.

Prosimy aby zawodnicy mieli ze sobą:

-  Legitymację szkolną
-  Komplet ubrań klubowych
-  Chusty, czapki, rękawiczki
-  Odpowiednią ilość bielizny i skarpetek na zmianę: długich - nie „stópek” ze względu na otarcia od butów - biorąc pod uwagę dwa-trzy treningi dziennie!
-  Kurtki przeciwdeszczowe i zimowe
-  Dresy, getry, koszulki, spodenki, bluzy z długim rękawem i inne rzeczy potrzebne na treningi w terenie
-  Buty do biegania (adidasy), buty na zmianę na salę/ siłownię (trampki, tenisówki)
-  Buty do chodzenia (zimowe!)
-  Kto ma w domu buty narciarskie ten zabiera!!!
-  Klapki, bądź kaptcie do chodzenia po pensjonacie
-  Kosmetyki: szampon, mydło, krem do twarzy na mroz i wiatr, pasta do zębów, szczoteczka do zębów
-  2 ręczniki (duży i mały)
-  Gry planszowe, książki do czytania, ewentualnie książki do nauki
-  **Komputery, tablety telefony i inne drogocenne rzeczy zabieramy na własną odpowiedzialność**

Rzeczy, których nie zabieramy:

-  chipsy- będą zabierane na początku obozów i oddawane po powrocie
-  zbyt dużej ilości słodczy
-  zupek chińskich i innych sztucznych przetworów
-  gazowanych, słodzonych napojów

Pieniądze można przekazać trenerom w dniu wyjazdu w podpisanej kopercie, rozmiennie po 10zł/ 20zł.

Numery telefonów do kontaktu do trenerów będących na zgrupowaniu:

- **Agnieszka Cyl** - 607-137- 759
- **Karolina Janko** - 724-174-454
- **Wiktoria Smakosz** - 783-711-682

Jeśli dziecko przyjmuje leki, jest uczulone, źle znosi podróż, to proszę zrobić dla Trenerów rozpiskę i przygotować mini apteczkę ze stałymi lekarstwami do przyjmowania!!!