

## Co zabieramy na zgrupowanie:

Uczestnik obozu szkoleniowego zapasach powinien posiadać:

\*dokumenty

-legitymacja szkolna (z ważną pieczęcią administracji szkoły oraz podpisem ucznia)

\*sprzęt sportowy do treningu na macie zapaśniczej

-obuwie sportowe (trampki lub zapaśniczki)

-spodenki sportowe lub legginsy (krótkie lub długie)

-koszulka sportowa (T-shirt lub inna wygodna bluzeczka z krótkim rękawem)

-gumka do włosów (w szczególności dziewczęta)

\*sprzęt sportowy do treningu w terenie

-dres sportowy (długie spodnie + bluza z długim rękawem)

-obuwie sportowe (adidasy lub obuwie przeznaczone do wędrówki po górach)

-czapka lub inne nakrycie głowy chroniące przed słońcem

\* strój kąpielowy na basen lub akwen otwarty

\*przybory do higieny osobistej

-ręcznik

-szampon do włosów

-żel pod prysznic lub mydło (w kostce lub płynie)

-pasta do zębów

-szczoteczka do zębów

-szczotka do włosów (dziewczęta)

-klapki kąpielowe (w związku z korzystaniem z łazienki ogólnodostępnej)

\*bielizna osobista

\*ponadto uczestnik zgrupowania powinien zabrać ze sobą ubrania codzienne zapewniające komfort w każdych warunkach atmosferycznych tj. deszcz, śnieg, wiatr, słońce, wysoka lub niska temperatura powietrza (kurtka, ciepła bluza, koszulki z krótkim i długim rękawem, spodenki z krótkimi lub długimi nogawkami, sandały), ilość skarpet i innej bielizny osobistej powinna uwzględnić możliwość przemoczenia podczas pieszych wędrówek. Tyczy się to również obuwia zakrytego np. adidasy (liczba została podana powyżej).

\*uczestnik obozu może (niekoniecznie) zabrać ze sobą kubek lub inne naczynie oraz pieniądze na własne wydatki (można przekazać je opiekunom na zgrupowaniu- opiekun taki będzie wypłacał część na żądanie dziecka).