



NIEZBĘDNIK UCZESTNIKA

Co należy codziennie zabrać na zbiórkę:

1. **Bidon na wodę**

- żeby nam jej nie zabrakło na naszych wyprawach.

2. **Czapka, bluza**

- zabieramy zawsze na wyjścia, by nas pogoda nie zaskoczyła.

3. **Wygodne buty sportowe.**

4. **Na treningi (piłka nożna/wspinaczka):**

- koszulka dodatkowa na zmianę,
- spodenki/leginsy do treningu,
- skarpety do treningu.

5. **DOBRY HUMOR!!!!!! 😊**

Informacje dodatkowe:

Uczestnicy będą mieli zapewnioną wodę w czasie pobytu (będzie systematycznie uzupełniana do bidonów). Napoje, które będą dzieci zabierały z domu powinny być w butelkach plastikowych.