

## **Doporučený seznam věcí na Letní JUDOCAMP**

### **Oblečení:**

- 7x spodní prádlo
- 7x ponožky ( 2x teplé
- 3x tričko krátký rukáv
- 2x tričko dlouhý rukáv
- 2x mikina nebo svetr
- tepláky nebo šustáky( dle uvážení a vlastn.zkušenosti)
- 2x kraťasy nebo šortky
- oblečení na spaní -spíme na tatami, nezapomeňte přibalit spací pytel a „mazlíka“ pod hlavu
- 1x ručník
- 1x osuška
- pláštěnka nebo nepromokavá bunda
- plavky
- kimono, pokud máte tak 2x

### **Obuv:**

- pevné boty ( na chůzi a do lesa)
- sportovní obuv
- sandály apod.

V případě malých dětí- vlepťe seznam věcí do zavazadla a popište oblečení, pak se lépe nachází majitelé.

### **Hygienické potřeby:**

- kartáček a pasta na zuby
- hřeben
- mýdlo a šampón na vlasy
- papírové kapesníky( celé balení), toaletní papír
- opalovací krém a sprej proti klíšťatům a komárům
- pytel na špinavé prádlo
- baterku – „čelovku“
- lahev na pití
- malý batoh na záda

Potřeby na psaní- tužka, blok a pohledy nebo obálky na dopisy. Nedávejte sebou dětem (zvláště těm malým) mobilní telefony, jsou pak plačtivé. Pokud budete chtít informace, prosím volejte kdykoliv na uvedená tel.čísla – 776 695 328, 777 00 44 42. Za cennosti a mobilní telefony neručíme.

Každé dítě musí mít kartičku zdravotní pojišťovny nebo její kopii. V případě užívání léků je odevzdá při příjezdu na JUDOCAMP zdravotnici.