

CO ZABRAĆ NA KOLONIE

UBRANIA:

- Bluzki z krótkim rękawem
- Polar 2 sztuki (ewentualnie ciepły sweter lub ciepła bluza z długim rękawem)
- Spodnie długie ciepłe
- Spodnie krótkie
- Para butów sportowych
- Klapki
- Klapki pod prysznic
- Kostium kąpielowy
- Kurtka przeciwdeszczowa
- Czapka letnia na słońce
- Majtki + skarpety
- Piżama
- Ręczniki 2 sztuki

SPRZĘT:

- Telefon, ładowarka, aparat
- Okulary przeciwsłoneczne
- Plecak na wycieczki piesze - w plecaku muszą się zmieścić ciepła bluza, kurtka przeciwdeszczowa, butelka wody 1, 5l oraz suchy prowiant

PRZYBORY KOSMETYCZNE:

- Chusteczki do nosa
- Grzebień lub szczotka do włosów (suszarki, prostownice do włosów na własną odpowiedzialność)
- Krem z filtrem UV
- Mydło, szampon, przybory do mycia zębów
- Opatrunki higieniczne dla kobiet
- Środek przeciwko kleszczom i komarom

DOKUMENTY:

- Karta Uczestnika Koloni!!!
- Legitymacja szkolna
- Kartka z adresem miejsca zakwaterowania
- Portfel (najlepiej na zamek na szyję lub saszetka wokół bioder)

OPCJONALNIE: materiały opatrunkowe (profilaktycznie)

- Bandaż dziany
- Bandaż elastyczny
- Kompresiki wyjąłowane
- Maść przeciwbólowa na zakwasy
- Plastry opatrunkowe
- Węgiel leczniczy
- Woda utleniona