

CO SPAKOWAĆ

10 PRZYGÓD

Bory Tucholskie

UBRANIA I BUTY:

- ☐ bielizna, skarpetki, ubrania
- ☐ nakrycie głowy
- ☐ kurtka przeciwdeszczowa
- ☐ coś z długim rękawem
- ☐ wygodne obuwie (dwie pary na zmianę)
- ☐ strój sportowy długi i krótki
- ☐ strój kąpielowy
- ☐ klapki / japonki
- ☐ ubrania "do zdercia"

KOSMETYKI I HIGIENA OSOBISTA:

- ☐ pasta i szczoteczka do zębów
- ☐ żel pod prysznic, szampon
- ☐ dwa ręczniki - większy i mniejszy
- ☐ ręcznik plażowy
- ☐ grzebień / szczotka
- ☐ chusteczki higieniczne
- ☐ krem z filtrem UV
- ☐ środki na komary / kleszcze

WAŻNE!

- ☐ karta kwalifikacyjna
- ☐ lekarstwa
 - jeśli uczestnik przyjmuje je na stałe,
z instrukcją dawkowania i informacją
w karcie kwalifikacyjnej
- ☐ kieszonkowe
- ☐ suchy prowiant na drogę
- ☐ kaucja zwrotna (50 zł)
- ☐ śpiwór i karimata
do realizacji programu

MIEJSCE NA NOTATKI

