

## **Co zabrać w góry zimą i na narty:**

- buty zimowe!!! Kurtkę zimową (jeżeli na narty to nie za bardzo długa).
- ciepłą odzież (spodnie, bluzę, rajstopy, grubsze skarpety).
- ubranie (koszulki, majtki, spodenki, skarpetki i.in.).
- 2 czapki, 2 pary rękawic, szalik.
- krem (tłusty) na mróz i wiatr do smarowania.
- przybory higieny osobistej (ręcznik, mydło, szampon, pasta i szczoteczka do zębów).
- klapki pod prysznic, strój kąpielowy na basen.
- suchy prowiant na wyjazd. Napoje wskazane niegazowane i niesłodkie.
- mały plecaczek na wycieczki (nie torbę na ramieniu).
- spodnie do jazdy na nartach. A jeżeli brak takich to dres nieprzemakalny z odzieżą termiczną lub inną ciepłą odzieżą pod spodem.
- tabletki na podróż autokarem. Zażyć godzinę przed podróżą (najlepiej Aviomarin).
- leki przyjmowane na stałe należy przekazać wychowawcy grupy
- pieniądze na drobne zakupy. Kieszonkowe można oddać na przechowanie wychowawcy.