



## Lista rzeczy do zabrania: BORNHOLM

- **KASK ROWEROWY** musi być dopasowany do głowy i zapewniać dobrą wentylację
- **Lekka kurtka przeciwdeszczowa** „z materiałów oddychających”
- Długie getry kolarskie lub spodnie dresowe (nie za luźne, umożliwiające swobodną jazdę). **Dżinsy NIE nadają się do jazdy na rowerze.**
- Cieplesze długie spodnie
- Krótkie spodenki - najlepiej ze specjalną „wkładką”
- Zwykłe krótkie spodenki
- Gruby polar
- Polar cienki, ew. bluza
- Chusta lub “komin”
- Rękawiczki bez palców (wygodne, najlepiej „żelowe” rękawiczki - ochronią dłonie przez odciskami)
- Podkoszulki
- Duży zapas bielizny
- Kłapki pod prysznic
- Okulary przeciwsłoneczne
- Ręcznik
- Środek przeciwko komarom i kleszczom
- Krem do opalania – z filtrem
- Małe sakwy lub plecak (do włożenia podstawowych rzeczy- prowiantu, aparatu fotograficznego, itp.)
- Akcesoria basenowe i do kąpeli w morzu (kąpielówki, okularki itp.)
- **Karta EKUZ** ( Europejska Karta Ubezpieczenia Zdrowotnego ) – w razie konieczności odwiedzenia placówki medycznej przyspiesza procedurę
- **PASZPORT lub dowód osobisty**

### Sprzęt biwakowy:

- Ciepły śpiwór
- Latarka
- Menażka lub naczynia nietłukące się
- Sztućce
- Kubeczek
- zegarek na rękę z budzikiem – ważne!
- Podstawowe przybory kosmetyczne + ręcznik

Walizka/torba główna dziecka nie powinna przekraczać 20 kg + kask, śpiwór

### Dokumenty:

**Dania** należy to strefy Schengen, co oznacza, że zniesione są kontrole graniczne dla osób wjeżdżających z krajów UE.

Brak kontroli nie oznacza, że można przebywać na terytorium obcego kraju bez dokumentów.

Musimy mieć przy sobie paszport lub dowód osobisty

### Waluta:

**Bornholm** – korona duńska (DKK)

### NIE MA MOŻLIWOŚCI ZABRANIA WŁASNEGO

ROWERU - Rowery zapewnia organizator

# Lista rzeczy, których nie należy zabierać

## gadżety elektroniczne (ZAKAZ PRZYWOŻENIA I UŻYWANIA):

- laptopy
- tablety
- psp
- konsole
- inne gry elektroniczne

zbędne sprzęty elektryczne (wszystkie rzeczy z tej grupy wchodzą w zakres przedmiotów zakazanych z powodu przepisów PPOŻ) np. prostownice, lokówki, grzałki, czajniki, przedłużacze (przeciążenie linii elektrycznych, zagrożenie pożarowe)

zbędne przedmioty wartościowe np. duże kwoty gotówki, karty do bankomatów

## Inne:

- szczyryki, inne ostre narzędzia
- chipsy, napoje gazowane

Prosimy też o niezabieranie jedzenia w proszku (zuppek, budyniów, dań do zalewania wrzątkiem). Baza ma do dyspozycji kuchnię, w której przygotowujemy jedzenie dla wszystkich dzieci i kadry. Nikt nie jest głodny i nie ma potrzeby zabierania dodatkowego jedzenia (poza szczególnymi przypadkami specyficznej diety wynikającej z zaleceń zdrowotnych. Takie przypadki prosimy zgłaszać kierownikowi przed rozpoczęciem obozu.)

**\* Prosimy aby dzieci brały udział w pakowaniu swoich rzeczy co ułatwia zidentyfikowanie pozostawionych rzeczy podczas trwania obozu.**

**\*\* Szczególnie przy młodszych dzieciach prosimy o podpisywanie rzeczy, co zmniejsza ryzyko zagubienia.**

**UWAGA!** Na obóz przyjmowane są dzieci zdrowe. Jeśli dziecko w dniu wyjazdu jest chore (ma gorączkę, przyjmuje leki) prosimy o dowóz dziecka kilka dni później. Prosimy również o sprawdzenie głowy dziecka pod kątem wszawicy. To pozwoli na uniknięcie rozprzestrzeniania się chorób zakaźnych i wszy wśród innych uczestników.

Adres bazy:

**Dueodde Familecamping & Hostel Skrokkegårdsvejen 17, Dueodde, Bornholm, Dania**

Kontakt z dzieckiem: **telefoniczny - najlepiej po obiedzie lub pół godziny przed ciszą nocną (cisza nocna rozpoczyna się o godzinie 22.00).**

**Numer telefonu do kontaktów z dzieckiem zostanie podany na naszej stronie pierwszego dnia obozu.**

## Kondycja fizyczna:

Przed planowaną wyprawą proponujemy przygotować odpowiednio organizm - zrobić kilka treningów w umiarkowanym tempie, pokonując odległości zbliżone do planowanych dystansów dziennych na wędrownkach. Najlepiej przygotowawcze wycieczki rowerowe realizować regularnie przez dłuższy okres zwiększając sukcesywnie pokonywany dystans, aż do docelowego.

### **Odzież:**

Ubrania powinny być możliwie lekkie i szybko schnące (tkaniny, które dobrze odprowadzają pot i zapewniają odpowiednią termoregulację).

Kurtka przeciwdeszczowa powinna być jak najcieńsza - krój kurtki nie może utrudniać jazdy na rowerze, w pochylonej pozycji plecy powinny być zasłonięte.

Na wyprawach najlepiej funkcjonuje ubieranie się 'na cebulę'- Założenie na siebie wszystkich warstw powinno zapewnić komfort termiczny w najtrudniejszych warunkach.

Prosimy o nie zabieranie niepotrzebnego sprzętu elektronicznego ( gier itp.)