

ROWERY EUROPA

Lista rzeczy do zabrania: Wędrówki Europa

- **Paszport lub dowód osobisty +Ksero dokumentu** (tylko strony ze zdjęciem) – na zbiórce należy przekazać instruktorowi
- **Karta EKUZ** (Europejska Karta Ubezpieczenia Zdrowotnego) – w razie konieczności odwiedzenia placówki medycznej przyspiesza procedurę
- **KASK ROWEROWY** musi być dopasowany do głowy i zapewniać dobrą wentylację
- **Lekka kurtka przeciwdeszczowa** „z materiałów oddychających” oraz lekka kurtka lub peleryna nieprzemakalna
- Długie getry kolarskie lub spodnie dresowe (nie za luźne, umożliwiające swobodną jazdę). **Dżinsy lub inne krępujące ruchy spodnie NIE nadają się do jazdy na rowerze na wędrówkach.**
- Cieplesze długie spodnie
- Krótkie spodenki
- Gruby polar/cieplejsza bluza/ kurtka puchowa
- Polar (cienki) , ew. bluza
- Chusta lub czapeczka pod kask
- Zimowa czapka i polarowe rękawiczki
- Rękawiczki rowerowe
- Podkoszulki
- Zapas bielizny
- Piżama
- Klapki pod prysznic / japonki
- Okulary przeciwsłoneczne (gorąco polecane są okulary rowerowe z wymiennymi szklami – w tym z neutralnymi i rozjaśniającymi – żółtymi – zapewniają ochronę wzroku podczas jazdy na rowerze – np przeciw owadom)
- Ręcznik
- Środek przeciwko komarom i kleszczom
- Krem do opalania – z filtrem
- Małe sakwy lub plecak (do włożenia

Sprzęt biwakowy:

- Ciepły śpiwór (oczekiwana temp. W nocy około +10 stopni Celsjusza, na pierwszym i ostatnim turnusie może być nieco chłodniej +5 stopni Celsjusza)
- Karimata lub materac
- Latarka, najlepiej „czołówka”
- Menażka lub naczynia nietłukące się
- Sztućce
- Kubek
- Podstawowe przybory kosmetyczne
- Dobrym pomysłem jest zabranie poduszki/ poduszki w kształcie rogała/dmuchanej poduszki w kształcie rogała – szczególnie przydatne na drogę

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

DOKUMENTY:

Austria, Czechy, Francja, Holandia, Niemcy to kraje, w których zniesiono kontrole graniczne. Brak kontroli nie oznacza, że można przebywać na terytorium obcego kraju bez dokumentów. Musimy mieć przy sobie ważny paszport lub dowód osobisty. Uczestnik bez ważnego dokumentu tożsamości nie zostanie zabrany na obóz!!!!

Waluta:

Austria – waluta EURO

Czeska Praga –waluta EURO (3 pierwsze dni) i CZK

Francja – waluta EURO

Holandia - waluta EURO

Niemcy – waluta EURO

podstawowych rzeczy- prowiantu, aparatu fotograficznego, itp.) ,najlepiej cechujące się : **NIE MA MOŻLIWOŚCI ZABRANIA WŁASNEGO ROWERU** - Rowery zapewnia organizator nieprzemakalny/ wyposażony w wodoodporny worek/ z nieprzemakalnym pokrowcem.

- Ewentualnie żelowa nakładka na siodełko
- Akcesoria basenowe i do kąpiel w morzu (kąpielówki, okularki itp.)
- Pełne buty sportowe

Lista rzeczy, których nie należy zabierać

Elektronika:

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

zbędne urządzenia elektryczne (wszystkie rzeczy z tej grupy wchodzi w zakres przedmiotów niewskazanych ze względów PPOŻ) np. prostownice do włosów, lokówki, grzałki, czajniki, przedłużacze (przeciążenie linii elektrycznych, zagrożenie pożarowe)

inne niezbędne przedmioty wartościowe np. duże kwoty gotówki.

inne:

- scyzoryki, inne ostre narzędzia, zapalniczki
- chipsy, napoje gazowane

*** Prosimy, aby to dzieci pakowały swoje rzeczy co ułatwia zidentyfikowanie pozostawionych rzeczy podczas trwania obozu.**

**** Prosimy o podpisywanie/oznaczenie rzeczy „typowych” - szczególnie kupionych w sklepie sportowym Decathlon – takich jak menażki, kubeczki, karimaty, ubrania sportowe (na metkach) itp. co zmniejsza ryzyko zagubienia lub pomylenia z rzeczami innych uczestników**

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.

Kontakt z dzieckiem: **telefoniczny - najlepiej do 9:00 i od 19:30 do 21:30.**

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 wycieczek rowerowych w umiarkowanym tempie, trwających przynajmniej godzinę. Najlepiej przygotowawcze

wycieczki rowerowe realizować regularnie przez dłuższy okres zwiększając sukcesywnie czas trwania wycieczek - aż do kilku godzin.

Odzież:

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

Krój kurtki nie może utrudniać jazdy na rowerze, w pochylonej pozycji plecy powinny pozostać zasłonięte.

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

Uwaga! Ze względu na niejasną specyfikację nie pozwalamy dzieciom kupować i przewozić produktów, w których użyto jakiegokolwiek formy konopii indyjskiej (dotyczy to obozów "Holandia" oraz "Austria-Praga Czeska").