

## **Ekwipunek na Zimowisko**

**1. Dokumenty:** legitymacja szkolna

**2. Ubranie:**

- bielizna (koszulki, majtki, skarpetki - na każdy dzień);
- ubranie do spania (cienki dres lub pidżama);
- skarpety;
- sweter lub bluza;
- kurtka z polaru, okrycie przeciwdeszczowe, przeciwwietrzne;
- spodnie długie i krótkie;
- strój sportowy (dres lub koszulka, spodenki, długie spodnie)
- strój kąpielowy 1 szt. oraz klapki;
- adidas lub tenisówki oraz klapki (do chodzenia po ośrodku);
- nakrycie głowy;
- 2 pary butów zimowych do chodzenia po górach;
- kombinezon narciarski;
- kurtka zimowa;
- krem z filtrem UV;
- można zabrać okulary przeciwsłoneczne.

**3. Przybory toaletowe:**

- żel pod prysznic lub mydło;
- szczoteczka i pasta do zębów;
- szczoteczka do rąk;
- szampon;
- ręczniki (duży, średni i mały);
- chusteczki higieniczne;
- szczotka do włosów lub grzebień.

**4. Apteczka osobista:**

- leki, które zalecił lekarz;
- kilka plastrów samoprzylepnych wodoodpornych;
- bandaż zwykły i elastyczny;
- 1 opakowanie kompresów wyjąłowionych.

Kwotę 150 zł na karnety narciarskie

*Leki, które zalecił lekarz – zapakować w woreczek i przekazać kierownikowi kolonii w dniu wyjazdu wraz z upoważnieniem dla kierownika kolonii na załączonym upoważnieniu.*

## UPOWAŻNIENIE DO PODAWANIA LEKÓW

Ja, ..... będąc rodzicem/prawnym opiekunem  
imię i nazwisko

dziecka, legitymująca/y się dowodem osobistym nr : ....., upoważniam  
kierownika zimowiska w miejscowości ..... do  
podawania lekarstw, które mój syn/córka\* .....  
imię i nazwisko dziecka

ma przyjmować w terminie od ..... do .....

Jednocześnie oświadczam, iż przekazałam/em dokładne wytyczne dotyczące  
ich dawkowania:

- |            |            |
|------------|------------|
| 1. ....    | .....      |
| nazwa leku | dawkowanie |
| 2. ....    | .....      |
| nazwa leku | dawkowanie |
| 3. ....    | .....      |
| nazwa leku | dawkowanie |
| 4. ....    | .....      |
| nazwa leku | dawkowanie |
| 5. ....    | .....      |
| nazwa leku | dawkowanie |

.....

(czytelny podpis)