

# ZABRAĆ

## 1. Stroje do ćwiczeń:

### a) pełne keiko-gi – najlepiej dwa zestawy:

- stary strój (lub czarny) do treningów terenowych
- biały, czysty strój do treningów na sali

### b) koszulka klubowa i/lub czarna koszulka **bez napisów** (razem 2-3 sztuki)

### c) bluza klubowa i/lub czarna bluza dodatkowa **bez napisów**

### d) **mile widziane:** dodatkowe spodnie *hakama* do treningów terenowych

## 2. Ochraniacze, akcesoria treningowe:

### a) dzieci:

- napiętniki do Karate sportowego
- rękawice z palcami, np. bramkarskie (do mieczy)
- ochraniacze piszczeli i stóp
- kask z ochroną twarzy
- ochraniacz tułowia

### b) młodzież i dorośli:

- napiętniki do Karate sportowego
- rękawice przyrządowe (do uderzania)
- rękawice do MMA (do sparringów)
- rękawice ochronne z palcami (do mieczy)
- ochraniacze piszczeli i stóp
- ochraniacz na zęby
- **opcjonalnie:** kask z ochroną twarzy
- **opcjonalnie:** ochraniacz tułowia
- **wskazane:** suplementy, odżywki

### c) wysoce wskazane dla wszystkich:

- frotka na nadgarstek i/lub czoło
- maści na zakwasy, stłuczenia
- szmatka do ochraniaczy
- ręcznik treningowy

Ochraniacze treningowe oraz pozostałe akcesoria są niezbędne i wymagane, z uwagi na bogaty program szkolenia, obejmujący m.in. trening Karate tradycyjnego i sportowego, ćwiczenia z tarczami, łapami, a także mieczem oraz bronią Kobudo.

Używanie ochraniaczy w połączeniu z przestrzeganiem zasad bezpieczeństwa oraz wykonywaniem poleceń instruktora, minimalizuje ryzyko wypadku i kontuzji.

**REKOMENDOWANE OCHRANIACZE:** <http://shitoryu.pl/trening/ochraniacze/>

3. Obuwie:
  - a) wygodne buty trekkingowe (do chodzenia w terenie)
  - b) lekkie, **czarne** buty do treningów terenowych, np:
    - tzw. shaolinki – buty do Kung-fu
    - trampki (zwykłe, proste, 20-30 zł)
  - c) **skarpetki ochronne do treningów na sali (drewno, maty)**
  - d) klapki (pod prysznic)
4. Lekarstwa (jeśli potrzebne) oraz wyraźne instrukcje ich zażywania:
  - a) środki na komary, kleszcze
  - b) środki przeciwalergiczne
  - c) stwierdzone dolegliwości

Uczestnik cierpiący na przewlekłe dolegliwości i przyjmujący lekarstwa przepisane przez lekarza musi powiadomić o tym organizatora obozu i wyraźnie zaznaczyć to na Karcie Uczestnika Obozu.

Rodzic/opiekun dziecka przyjmującego leki musi dołączyć do Karty Uczestnika Obozu pisemne upoważnienie do podania leku.
5. Wydrukowane wymagania na swój następny egzamin.
6. Dowód tożsamości.

## **NIE ZABIERAĆ**

1. Telefon, tablet, laptop:
  - a) kontakt z dzieckiem poprzez Kierownika Obozu:
    - Maciej Kozak, tel. 692 – 612 – 317
  - b) rozmowy możliwe podczas odpoczynku, po posiłkach:
    - godziny posiłków zostaną podane przed wyjazdem
2. Zabawki, elektronika, wartościowe rzeczy:
  - a) na terenie ośrodka nie będzie możliwości gry w piłkę
  - b) **wyjątki:** książki, komiksy, gry planszowe, karty
3. Jedzenie, napoje, słodczyce:
  - a) kwestia jedzenia na drogę:
    - kierowca autokaru nie wyraża zgody na jedzenie w trakcie jazdy
    - w podróży są przerwy, najrzadziej co 2 godziny jazdy