

## Seznam věcí na tábor

### Oblečení:

- 1 pár pohorky nebo pevné boty
- 1 pár tenisek
- 1 pár sandály
- 1 pár gumové holínky
- 10 ks kalhotky/slipy
- 10 párů ponožek
- 3 páry teplých ponožek
- 5 ks trička s krátkým rukávem
- 2 trička s dlouhým rukávem
- 1 bunda větrovka i jiná vhodná na koně
- 2 teplákové soupravy vhodné do lesa
- tepláky, legíny, bavlněné kalhoty něco z toho vhodné na jízdu na koni, kdo má rajtky tak rajtky
- 1 tepláková souprava na spaní
- 2 kraťasy
- 1 plavky
- 1 kšiltovka
- 1 šátek
- 1 pláštěnka
- 2 svetry nebo mikiny
- 1 zavírací nůž
- helmu na koně – může být i cyklistická
- páteřák, bezpečnostní vesta

### Hygienické potřeby:

- kartáček na zuby
- zubní pasta
- kelímek
- šampon na vlasy
- 1 ručník, 1 osuška
- mýdlo
- opalovací krém
- repelent
- hřeben na vlasy
- látkové/papírové kapesníčky
- osobní léky
- náhradní dioptrické brýle (pokud je dítě nosí)

### Doplňky:

- baterka náhradní akumulátor
- psací potřeby, pastelky, vodovky
- spací pytel, polštářek
- malý batůžek + bandaska na pití (na výlety)
- sluneční brýle
- oblíbenou hračku

Doporučené kapesné: 300 Kč

Děti budou ubytované ve vojenském stanu nebo v soukromí

Strava se bude podávat 5x denně + neustálý pitný režim.

Dbáme na kvalitní jídlo bez chemických konzervantů a jiných chemických sloučenin, tzn. kvalitní domácí strava – také hodně zeleniny a ovoce.

Nedávejte prosím dětem šperky ani jiné cennosti.

Zákaz braní kuličkových pistolí.

Veškeré informace získáte [www.rancdubskahajnice.cz](http://www.rancdubskahajnice.cz)

Kontaktní osoba: Zlatuše Pištěková, DiS. 777 078 097, email [rancdubskahajnice@seznam.cz](mailto:rancdubskahajnice@seznam.cz)