Lista pakowania na tygodniowe zgrupowanie karate w górach

1. Rzeczy treningowe (karate)
   a) Karatega i pas
   b) Rękawice do kumite - napięstniki
   c) Bidon (min. 0,7 l, najlepiej 1 l)
   d) Mały plecak lub worek treningowy.
2. Ubrania (zimowe + codzienne)
   a) Na co dzień
      - 7 koszulek (krótki + długi rękaw).
      - 2 bluzy polarowe.
      - 1 para długich spodni.
      - 1 para spodni dresowych.
      - 1 para krótkich spodenek.
      - piżama.
   b) Ubrania zimowe
      - Ciepła, nieprzemakalna kurtka zimowa.
      - Spodnie narciarskie na zimowe wyjścia.
      - Komin lub szalik.
      - Ciepła czapka.
      - Rękawiczki zimowe.
      - Skarpety zimowe.
3. Obuwie
   a) Buty zimowe,
   b) Buty sportowe (do sali).
   c) Klapki (prysznic + basen).
4. Bielizna
   a) Bielizna.
   b) Skarpety.
   c) Bielizna termiczna.
5. Higiena
   a) Szczoteczka + pasta.
   b) Mydło / żel pod prysznic.
   c) Szampon.
   d) Dezodorant.
   e) Ręcznik kąpielowy + mały do rąk.
   f) Chusteczki higieniczne.
   g) Pomadka ochronna.
   h) Krem do twarzy na zimę (najlepiej tłusty/z filtrem).
6. Leki i zdrowie
   a) Leki zalecone przez lekarza (jeśli dziecko coś przyjmuje — zapakować w podpisaną kosmetyczkę wraz z instrukcją dla kadry.)
   b) Plaster na otarcia.
7. Dokumenty i pieniądze
   a) Legitymacja szkolna.
   b) Informacja o alergiach i przyjmowanych lekach.
   c) Kieszonkowe (najlepiej w portfelu na zamek).
8. Inne rzeczy przydatne zimą
   a) Termos na ciepły napój podczas wyjść w teren.
   b) Mały plecak na wycieczki
   c) Latarka czołówka
   d) Worki na brudną odzież (2–3).
   e) Książka, gry karciane lub małe rozrywki na wieczór.

Praktyczne wskazówki

a) Wszystkie rzeczy podpisz (szczególnie kimona i ochraniacze).
b) Sprawdź, czy dziecko potrafi samodzielnie spakować i rozpakować torbę.
c) Obuwie i kurtkę dostosuj do prognozy pogody na 1–2 dni przed wyjazdem.
d) Nie pakuj wartościowych rzeczy — niepotrzebne ryzyko zgubienia.