



Adaptační kurzy pro SPŠ a VOŠ Kladno

Co s sebou na adaptační kurz nebrat?

- všechny zákonem zakázané látky osobám do 18ti let (alkohol, cigarety, návykové látky,...)
- energetické nápoje
- cennosti, drahá elektronika

Co s sebou na adaptační kurz?

- kartička zdravotní pojišťovny
- zákonnými zástupci podepsaná bezinfekčnost + souhlas s plavbou na raftech
- případné veškeré nezbytně nutné léky označené jménem a způsobem užívání
(předat třídnímu učiteli)

spacák (karimatka)

baterka/čelovka (s novými bateriemi + náhradní)

vlastní hrnek na pití plastový/plechový

hygienické potřeby (kartáček, zubní pasta, mýdlo, kapesníky,...)

repelent, opalovací krém

psací potřeby

ponožky, spodní prádlo, oblečení na spaní (dle hřejivosti spacáku)

kalhoty, tepláky, kraťasy, trika, mikina, bunda

čepice, brýle proti slunci

sportovní obuv, přezůvky (postačí pantofle)

boty na delší chůzi do náročnějšího terénu v lese (mít na sobě při srazu-celý den budeme v terénu)

pláštěnka (pončo) – ze silnějšího igelitu (musí vydržet i silný déšť)

vlastní lahev s pitím a svačina na cestu

plavky + ručník + boty do vody (mít připravené v batohu na cestu)