



Dragi participanți la CB Canarias Bucharest Basketball Camp,

Pentru a vă ajuta să vă pregătiți în mod corespunzător și să vă asigurați că aveți tot ceea ce este necesar pentru a vă bucura de experiența campului, vă prezentăm o listă cu lucrurile esențiale pe care ar trebui să le aveți la voi zilnic:

1. **Echipament sportiv:** Asigurați-vă că aduceți tricouri și pantaloni scurți adecvați pentru activitățile noastre sportive în sala de sport;
2. **Adidași de schimb:** Accesul în sală este permis doar în ghete **curate** de baschet. Recomandăm să aveți la voi și o pereche de papuci ce pot fi purtați între antrenamente astfel încât tălpile să se poată relaxa;
3. **Șosete:** Aduceți suficiente perechi de șosete confortabile pentru a le schimba între antrenamente;
4. **Prosop:** Vă rugăm să aveți un prosop mic pentru antrenamentele noastre în sala de sport. Asigurați-vă că prosopul este marcat cu numele vostru pentru a evita confuziile;
5. **Medicamente sau tratamente speciale:** Dacă aveți nevoie de medicamente sau tratamente speciale, vă rugăm să le aveți ambalate într-un recipient etichetat și să specificați clar personalului nostru de tabără;
6. **Geantă sau rucsac:** Vă sfătuim să aveți o geantă sau un rucsac în care să puteți organiza și transporta toate aceste lucruri într-un mod practic.

Nu este nevoie de:

1. Sticlă de apă: Vom furniza în fiecare zi câte o sticlă de apă de 2 litri pentru fiecare participant. Fiecare sticlă va fi etichetată cu numele sportivului pentru a evita confuziile.
2. Gustări sănătoase: Încurajăm obiceiurile alimentare sănătoase, așadar, după fiecare curs, în perioada de relaxare, participanții vor primi fructe proaspete.

Așteptăm cu nerăbdare întâlnirea noastră din data de 24 iunie!

Cu entuziasm,

Echipa CB Canarias Bucharest Basketball Camp