



# TABERE PE TERRA



*Ghidul tău pentru o experiență la munte*

## Welcome

*distracție, sport și zăpadă*

Tabere pe Terra îmbină educația cu natura și distracția, iar pentru o experiență inedită, trebuie să fim pregătiți din toate punctele de vedere.

- echipament potrivit
- articole de igienă personală
- trusă de medicamente
- aviz medical (sau declarația părintelui)
- bună dispoziție 😊



# TABERE PE TERRA



Ghidul tău pentru o experiență la munte

## Echipament

### Haine

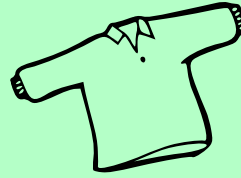
Muntele oferă o vreme schimbătoare, iar pe perioada iernii trebuie să ne așteptăm la temperaturi cu minus.

Bluze zilnice de schimb, pantaloni lungi, hanorace și o geacă groasă sunt nelipsite în bagaj.

Pijamale lungi și câte un set de lenjerie intimă pentru fiecare zi.

Activitățile vor fi atât în interior, cât și afară și elevii vor avea acces oricând la garderobă, dar în timpul orelor de pe pârtie, trebuie să fie pregătiți pentru aventura pe skiuri.

Îmbrăcămintea de sub echipament trebuie să fie din material sintetic sau din lână merinos. Bumbacul este nepotrivit.



Topuri și jachete



-7°C

Tricouri sintetice

Bluze sintetice

Hanorace

Geacă groasă

Pantaloni

Pantaloni sport

Pantaloni lungi

Lenjerie intimă și șosete

Fular

Pijamale

Echipament de SKI

+ șosete lungi  
pentru  
echipamentul de ski

Geacă de ski

Pantaloni de ski

Caciulă groasă

Bluză termică

Cagulă

Mânuși groase



# TABERE PE TERRA



Ghidul tău pentru o experiență la munte

## Echipament

### Încălțăminte

Încălțăminte poate face diferența între o plimbare pe munte făcută cu plăcere și una chinuitoare dacă copilul nu are încălțăminte comodă.

Pentru activitățile de interior și exterior, este potrivit să aibă ghete sau adidași comozi și ușori.

Papucii de interior sunt necesari pentru a sta cu ei în cameră.



### Accesorii

Ochelari de soare și ochelari de ski.

Bocanci/Ghete



Adidași comozi sport



Papuci de interior



Ghete pentru ski



# TABERE PE TERRA

Ghidul tău pentru o experiență la munte

## Articole de igienă

Igiena intimă este foarte importantă, mai ales atunci când e împărțit același spațiu cu mai mulți copii.

### Alte accesorii

Este ideal ca fiecare copil să dețină un prosop propriu.

Este mai ușor pentru elevi să știe ca are plasă pentru haine murdare, așa va fi mai multă ordine în cameră, și mai ușor pentru părinți acasă sa despacheteze.

Periuță și pastă de dinți



Perie de păr și elastice

Șampon și gel de duș



Deodorant + șervețele umede/uscate

Pungă pentru rufe murdare

Prosop de baie



Balsam de buze sau crema de galbenele



# TABERE PE TERRA



*Ghidul tău pentru o experiență la munte*

## Medicamente

*Produse de prim ajutor*

Suntem pregătiți pentru orice situație și vom deține deja aceste articole de prim ajutor.

Este important ca elevul să știe despre alergiile lui și să fie pregătit din acest punct de vedere.

Înainte de administrarea oricărui medicament, părintele va fi anunțat telefonic.

### *AVIZ MEDICAL*

Copilul este clinic sănătos ? Este apt pentru activități sportive ?

Avizul medicului de familie SAU declarația semnată a părintelui pe adresa [taberepeterra@gmail.com](mailto:taberepeterra@gmail.com) sunt necesare.

**#besafe**

- Medicamente pentru răceală**
- Remedii pentru dureri în gât**
- Plasturi**
- Pastile pentru alergie**
- Unguent antiinflamator pentru lovituri, entorse**
- Gel dezinfectant**

**Aviz medical**





# TABERE PE TERRA



Ghidul tău pentru o experiență la munte

## Alte necesități

### Necesități generale

Vom avea 2 petreceri, de început și de sfârșit de tabără, așadar, ținutele pot fi unele lejere, casual.

**Banii de buzunar** sunt opționali, strict dacă au nevoie de ceva pe drum înspre/dinspre tabără, dacă vor să cumpere amintiri pentru părinți și pentru **skipass** dacă va fi necesar în funcție de nivelul de ski/snowboard.

Skipass-ul se achită cash doar dacă este nevoie (aprox 60 lei/zi).

**Azuga** (skipass-ul nu este inclus)

**Păltiniș** (skipass-ul nu este inclus)

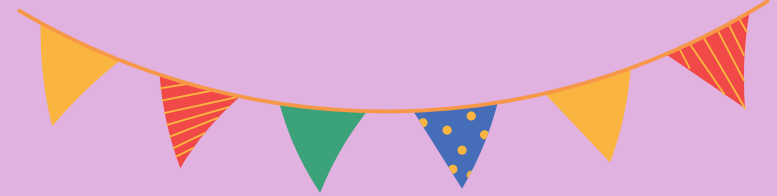
Jurnalul de tabără este opțional.

**Sticla** pentru apă este utilă pentru pârție în fiecare zi.

Telefonul l-am lăsat la final.

Dorim ca elevii să nu folosească telefonul în tabără, motiv pentru care vor avea un program încărcat.

Vă vom ține zilnic la curent cu poze și informații despre copiii dumneavoastră.



- Îmbrăcăminte pentru petrecere (optional)**
- Bani de buzunar + bani skipass (doar dacă va fi necesar)**
- Jurnal de tabără**
- Telefon + încărcător**
- Sticlă pentru apă**

Nu încărcați bagajul copilului cu lucruri inutile:

- tabletă/laptop
- mâncare
- lucruri care pot deveni arme albe
- bauturi alcoolice/nonalcoolice



# TABERE PE TERRA



Ghidul tău pentru o experiență la munte

## Nu uita!

### *Nevoi speciale sau alergii*

Dacă are copilul tău o anumită alergie sau o nevoie specială, nu uita să ne-o comunici. Este important să se autoprotejeze și să știe ce este bine sau nu pentru el/ea.

### *Echipamentul de ski / snowboard*

Echipamentul inclus în oferta taberei este format din:

- clăpări / boots
- schiuri / placă
- bețe
- cască
- ochelari - în limita disponibilității

### *Locații*

Azuga, jud Prahova  
Pensiunea Elemar



Păltiniș, Jud.Sibiu  
Pensiunea Romantic





# TABERE PE TERRA



Ghidul tău pentru o experiență la munte

## ULTIMA SUTĂ DE METRII

### *Sfaturi utile*

- ✓ Generează emoție prin implicarea copilului în pregătirea bagajului
- ✓ Mergeți împreună la cumpărături
- ✓ Verificați împreună lista lucrurilor pentru tabără
- ✓ Folosește etichete pentru lucruri și bagaj
- ✓ Obiectele scumpe să rămână acasă
- ✓ O surpriză de ultim moment (în cazul în care copilul este stresat pentru că va fi departe de casă, scrie-i o scrisoare încurajatoare și pune-o în geantă.)

**PREGĂTIȚI-VĂ PENTRU O TABĂRĂ...  
GENIALĂ!**

[www.taberepeterra.com](http://www.taberepeterra.com)

**Paula - 0744 180 365**

**Iulia - 0731 434 890**

