

# CHECKLIST JURA SPORTS CAMP

Ce document est à remplir préalablement et à amener le premier jour du camp.

## Checklist

- Vélo (en bon état !)
- Chambre à air
- Casque
- Habits de sport
- Habits de rechange
- Habits chauds (en cas de mauvais temps)
- K-Way (coupe vent, veste pluie)
- Chaussures pour l'extérieur
- Chaussures pour l'intérieur (avec semelles claires qui ne marquent pas !)
- Sac à dos (à emmener lors de balades à vélo)
- Gourde
- Crème solaire

Il est important que le vélo fonctionne bien et que le casque soit en bon état. Nous avons des pompes et tous les jours nous nous assurerons que le vélo soit bien gonflé. Le vélo peut être laissé sur place, nous avons des cadenas. Lors de balades à vélo, le sac à dos contiendra : pique-nique, gourde, casquette, K-Way, crème solaire, lunettes. Un deuxième sac avec affaires de rechange peut-être laissé sur place dans les vestiaires toute la semaine.

## Premiers secours

Nous possédons une petite pharmacie pour intervenir en cas d'urgence. Voici ce qu'elle contient :

- Solution aqueuse désinfectant Merfen
- Pansements
- Pommade Arnica
- Pommade en cas de piqûres
- Spray anti tique

**Merci de cocher ce que vous nous autorisez à utiliser pour votre enfant.** Aucun médicament ne sera administré à votre enfant. En cas de maladie ou allergie nécessitant la prise d'un médicament durant le temps de l'accueil, les parents et le responsable du camp doivent convenir d'une collaboration.

Nom enfant:

Nom parent:

Date:

Signature:

Please fill this document before the camp and bring on first day.

## Checklist

- Bike (in good condition)
- Inner tube
- Helmet
- Sports clothes
- Spare clothes
- Warm clothes (in case of bad weather)
- Wind/Rain jacket
- Outdoor shoes
- Indoor shoes (with light coloured soles to not mark the floor)
- Back pack
- Water bottle
- Sunscreen

It is very important that the bike works well and that the helmet is in good condition. We have pumps and we will make sure tyres are pumped correctly each day. The bike can be left overnight, we have lockers. During the bike rides, the bag must contain: picnic, bottle, cap, jacket, sunscreen, sunglasses. A second bag with all the spare clothes can be left in the changing rooms during the week.

## First Aid

We have a small pharmacy / first aid kit in case of emergency. This is what it contains :

- Desinfectant « Merfen »
- Band aids
- Arnica cream
- Moskito bite cream
- Tick spray

**Please tick what you authorize us to use.** No medicaments will be given to your child. In case of illness or allergy which needs medication, the parents and the person in charge of the camp will convene on a collaboration.