



Informacje dotyczące wyjazdu na obóz sportowy do Jarosławca

Termin: 07 - 16.07.2020r.

Miejsce: Ośrodek Wczasowo Kolonijny „Marysienka”, ul. Bałtycka 1, 76-107 Jarosławiec

Organizator: Akrofit Andżelika Chwojnicka i Wadim Chwojnicki s.c.

Transport: Przejazd w dwie strony autokarem

Wyjazd 07.07.20r. (wtorek)

zbiórka: godz. 7:30 pod salą AKROFIT wyjazd godz. 8:00

Powrót: 16.07.20r. (czwartek)

wyjazd po śniadaniu ok. godz. 9:00

powrót ok. godz. 18:00

Organizator zapewnia **ubezpieczenie NNW** dla wszystkich uczestników obozu.

Co zabrać ze sobą:

- Środki czystości: szczoteczka do zębów, pasta do zębów, mydło najlepiej w płynie, mały szampon, grzebień, kubek, 2-3 opakowania chusteczek higienicznych
- Strój kąpielowy, dwa ręczniki, mały ręcznik treningowy
- Czapka z daszkiem na głowę
- Środki ochronne przeciw oparzeniom słonecznym (krem ochronny z filtrem) oraz środki od komarów i kleszczy
- Strój do treningów (kilka koszulek i spodenek), białe skarpetki, dla dziewczynek gumki na włosy i spinki
- Bielizna osobista w wystarczającej ilości, klapki i wygodny strój po ośrodku
- Strój sportowy (z długim rękawem i spodniami) na dwór, adidas do biegania
- Ubiór na dyskotekę
- plecak treningowy/ plażowy (lub torba)
- kurtka przeciwdeszczowa i mała parasolka
- Mnóstwo dobrego humoru :-)

Pieniądze (kieszonkowe) z przeznaczeniem na wydatki (koniecznie drobne np. po 10 zł) można przekazać wychowawcy w podpisanych kopertach (umożliwi nam to indywidualne rozliczenie każdego uczestnika bezpośrednio po obozie). Pieniądze będą przeznaczone na zakupy drobnych pamiątek, woda, lody, itd. Organizator zobowiązuje się o dopilnowanie, żeby każdy uczestnik miał wodę do picia podczas całego pobytu.

Bagaż: jedna walizka (rozsądnych rozmiarów), najlepiej na kółkach i mały plecak z jedzeniem oraz z niezbędnymi rzeczami podczas podróży. W trakcie podróży nie ma możliwości wyjęcia z dużych walizek rzeczy. Proszę podpisać lub w inny sposób odznaczyć walizki, co ułatwi dziecku zlokalizowanie swojego bagażu. Organizator wyjazdu zapewni pomoc dzieciom przy wyciąganiu walizek z autokaru.

Jedzenie na drogę: prowiant pakujemy do plecaka.

Nie należy dziecku dawać termosów, ani dużych szklanych butelek z napojami, lepiej dać kilka małych.

Kanapki nie powinny być z wędliną i należy zapakować dokładnie, by nie zabrudziły torby.

Uwaga: Zakaz spożywania podczas podróży słodczy, chipsów, paluszków, chrupków.

Uwaga: Dziecko musi posiadać przy sobie ważną legitymację szkolną !!!

Ważne: proszę zgłosić, czy dziecko będzie wracać z nami z obozu, czy Państwo odbieracie dziecko z Jarosławca z ośrodka i w jakim terminie.

Szczegółowe informacje:

Lekarstwa: Jeśli dziecko przyjmuje jakieś lekarstwa, powinny być one zapakowane w podpisaną torebkę/kosmetyczkę z dołączoną instrukcją podawania i przechowywania oraz podpisaną zgodą rodziców na ich podawanie w czasie wyjazdu. Taką torebkę dziecko powinno przekazać opiekunom w pierwszym dniu po przybyciu do ośrodka. Rodzice powinni poinformować kierownika obozu o zapakowaniu dziecku leków. Jeżeli dziecko źle znosi jazdę autokarem, należy to zgłosić kierownikowi obozu oraz trenerowi i podać lek (np. aviomarin) godzinę przed wyjazdem. Także należy zapewnić lek na podróż powrotną.

Telefon: Uczestnicy obozu będą mogli korzystać z telefonów komórkowych tylko w godzinach ustalonych przez kadrę obozu – przez pozostałą część dnia telefony będą w depozycie u kierownika obozu lub trenera prowadzącego zawodnika. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za telefony i inne rzeczy wartościowe (chyba, że są one w depozycie u kierownika obozu).

O wszystkich sytuacjach niepokojących będziemy Państwa informować indywidualnie. Proszę czytelnie podać numery telefonów kontaktowych w karcie kwalifikacyjnej.

Kontakt telefoniczny podczas obozu :

Andżelika Chwojnicka - **kierownik obozu, tel. 506 906 212**

Wadim Chwojncki - trener – tel. 535 564 992

Rodzic zobowiązany o dostarczenie karty kwalifikacyjnej uczestnika obozu najpóźniej 7 dni przed wyjazdem. Rodzic zobowiązany o wpłacenie całości opłaty za obóz (1650 zł) do końca czerwca 2020 r., na konto organizatora lub bezpośrednio u trenera prowadzącego zajęcia.

Prosimy o informację, kto z Państwa będzie potrzebować FV za pobyt dziecka na kolonii.

Dane do przelewu:

AKROFIT Andżelika Chwojnicka i Wadim Chwojncki s.c.

Ul. Łąkowa 22, 51-361 Wilczyce

Numer rachunku: 92 1050 1575 1000 0092 6555 0609 (ING Bank Śląski)

Przykładowy rozkład dnia:

7.45 – pobudka

8.30- śniadanie

8.45 – 9.15- sprzątanie w pokojach, sprawdzenie czystości w pokojach

9.15-9.30 - apel, informacje o zalanowanych zajęciach, omówienie spraw organizacyjnych

9.30 – 12.30 – podział na grupy (bloki tematyczne)zajęcia z akrobatyki, aerobik, siłownia, zajęcia plastyczne, basen, plaża, przygotowania do konkursów

13.00 – obiad

13.30 – 14.30- przerwa poobiednia, dzieci odpoczywają w pokojach

14.30 – 18.00- podział na grupy (bloki tematyczne)zajęcia z akrobatyki, aerobik, siłownia, zajęcia plastyczne, basen, plaża, przygotowania do konkursów

19.00 - kolacja

19.30 – 21.00 czas wolny (dyskoteka), zabawy na placu zabaw na terenie ośrodka, gry terenowe, podziwianie zachodu słońca, grupowe spacery po okolicy, pieczenie kiełbasek.

21.00-22.00 – kąpiel i toaleta wieczorna

22.00 – cisza nocna

Andżelika Chwojnicka