

## Informacje dotyczące wyjazdu na obóz sportowy do Kołobrzegu

**Termin:** turnus 25.07 – 03.08.2021r.

**Miejsce:** Zespół Szkół Morskich 78-100 Kołobrzeg, ul. Arciszewskiego 21

**Organizator:** Akrofit Andżelika Chwojnicka

**Transport :** Przejazd w dwie strony autokarem

**Wyjazd 15.07.21 (niedziela)**

Wyjazd z Wrocławia : godz.

**Powrót: 03.08.21 (wtorek)**

Wyjazd Kołobrzeg : godz.

Przyjazd Kołobrzeg : godz.

Przyjazd do Wrocławia : godz.

Zbiórka przy sali sportowej AKROFIT ul.Bierutowska 57-59 w dniu wyjazdu (25.07) o godz. :  
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 ćwiczeń na sali gimnastycznej (kilka koszulek i spodenek), baletki, 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 dyskoteki
- plecak treningowy/ plażowy (lub torba)
- Mnóstwo dobrego humoru :-)

**Pieniądze** 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. Na terenie ośrodka znajduje się sklepik, gdzie dzieci będą mogły iść ze swoim opiekunem na zakupy. 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 pociągu. Pod czas podróży nie ma możliwości wyjęcia z dużych walizek rzeczy. Proszę podpiąć walizki , co ułatwi dziecku zlokalizowanie swojego bagażu.

**Jedzenie na drogę:** prowiant pakujemy do plecaka, na drogę powrotną organizator zapewni prowiant.

Nie należy dziecku dawać termosów, ani 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, chrupek.**

**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 Kołobrzegu 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 dziecka leków. Jeżeli dziecko źle znosi jazdę pociągiem, 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.

## **Ogólny opis ośrodka oraz program zajęć:**

Położenie: zachodnia część Kołobrzegu, w parku, 50 metrów od morza - z ośrodka prowadzi bezpośrednio zejście na plażę. Teren ogrodzony, budynek i otoczenie objęte monitoringiem. Do dyspozycji: dwie świetlice (duża: stoliki, krzesła, TV i mała), stoły do tenisa stołowego, bilard, "piłkarzyki", kawiarenka internetowa - płatna, pracownia krótkofalarska - po uzgodnieniu, miejsce na ognisko, salka na dyskoteki, tereny rekreacyjne, przystań morska ZSM - po uzgodnieniu.

Organizator zapewnia :

1. Zakwaterowanie: pawilon murowany piętrowy, pokoje 4 i 5 osobowe z łazienkami.
2. Wyżywienie : 4 posiłki dziennie( śniadanie, obiad, podwieczorek wydawany przy obiedzie) i kolacja.
3. Opieka medyczna: całodobowa opieka pielęgniarska w zakresie udzielenia pierwszej pomocy, leki z zakresu apteczki pierwszej pomocy.
4. Opieka ratowników na wydzielonym kąpielisku nad morzem w godzinach określonych regulaminem kąpieliska.
5. Ognisko z pieczeniem kiełbasek.
6. Dyskoteki.
7. Treningi na sali gimnastycznej wyposażonej w sprzęt akrobatyczny (przywozimy naz sprzęt z Wrocławia)
8. Opieka trenerów i wychowawców.
9. Wycieczka po Kołobrzegu lub rejs statkiem (do ustalenia na miejscu).

## 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 spacerunki po okolicy, pieczenie kiełbasek.

**21.00-22.00** – kąpiel i toaleta wieczorna/ cisza nocna

**Rodzik zobowiązany o dostarczenie karty kwalifikacyjnej uczestnika obozu najpóźniej 30 dni przed wyjazdem. Rodzik zobowiązany o wpłacenie całości opłaty za obóz (1700 zł) do 20 czerwca, 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 Chwojncka i Wadim Chwojncki s.c.

Ul. Łąkowa 22, 51-361 Wilczyce

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

**Prośba do Rodziców.**

Drodzy Rodzice! Jeżeli dziecko jedzie pierwszy raz z nami (lub w ogóle) na obóz bardzo prosimy Państwa nie martwić się, gdy zadzwoni i będzie smutne podczas rozmowy. Dzieci bardzo kochają swoich rodziców i takie rozstanie może być dla nich ciężkim przeżyciem emocjonalnym. Mimo, iż wszystko na obozie jest dobrze i tak tęsknota za rodzicem czasami bierze górę. Otaczamy takie dzieci opieką oraz wsparciem i bardzo prosimy o takie same wsparcie dziecka przez Państwa w trakcie rozmów telefonicznych. Taka współpraca będzie podwójnie korzystna dla Państwa dziecka. Moje motto jest takie, iż zawsze staram się dbać o powierzone mi dzieci tak, jak ja bym chciała, aby inne osoby zadbały o moje dzieci. Na obóz jadą dzieci, które znamy z treningów i mniej więcej wiemy, kto ma jaki charakter. Ale podczas wyjazdów pojawiają się różne sytuacje i różne emocje u dzieci. Jeżeli powstanie jakaś sytuacja konfliktowa pomiędzy dziećmi, prosimy o pohamowanie emocji i „nie przyjeżdżania na drugi dzień do Kołobrzegu”. Dzieci potrafią bardzo się pokłócić, a za godzinę już razem się bawić. Bardzo proszę o danie dziecku szansy na samodzielne poradzenie sobie z daną sytuacją. Będziemy obok Waszego dziecka i nie pozwolimy, aby coś złego mu się stało. Będziemy sprawiedliwi w ocenianiu sytuacji. Będziemy z dziećmi rozmawiać. W razie potrzeby skontaktujemy się z Państwem. Dowodem na to, iż nasze poprzednie obozy spodobały się dzieciom jest to, iż duża część dzieci jedzie z nami już kolejny raz, a ilość uczestników w tym roku wzrosła o 50 %, w porównaniu do poprzedniego. Mam nadzieję, że i tym razem nie zawiedzimy Państwa zaufania.

Andżelika Chwojncka