

## **INFORMACJA OBOZOWA – Ostrów Pieckowski 2018r.**

**TREMIN OBOZU 15-25.07.2018r.**



### **1. ZBIÓRKA W DNIU WYJAZDU:**

**15.07.2018r (niedziela) spotykamy się o godzinie 7:30 ul Wał Miedzeszyński 646 budynek Nr 3 (obok Hangaru 646 – hangar trampolin).**

Proszę o punktualne stawienie się na zbiórkę - będziemy sprawdzać listę uczestników oraz zbierać dokumenty (np. legitymacje szkolne uczestników itp.) - wyjeżdżamy punktualnie o godzinie 8:00.

Na miejscu w Ostrowie Pieckowskim będziemy na godzinę 12-stą.

**Wracamy 25.07.2018r (środa). Z Piecek wyjeżdżamy autokarem około godziny 9:30/10:00, w Warszawie będziemy około 13:30/14:00 .**

**Adres i nazwa ośrodka wczasowego:**

**Ostrów Pieckowski 7, 11-710 Piecki, Ośrodek sportowo – rekreacyjny Ostrów Pieckowski.**

### **2. ODWIEDZINY:**

Jeżeli rodzice planują odwiedzić swoje pociechy sugerujemy, żeby przyjeżdżać w terminie 20-22.07.2018 w te dni tak ustalamy program obozu, żeby wszystkie zajęcia odbywały się na miejscu, na terenie ośrodka, wycieczki i inne atrakcje będą odbywały się w pozostałe dni.

### **TREMINY WYCIECZEK:**

- 1) 19.07.2018 – Malbork. Zwiedzanie muzeum zamkowego.
  - 2) 23.07.2018 – wycieczka do Olsztyna tj. gokarty Kormoran oraz Park Trampolin 7 Jump Street.
- Oczywiście terminy wycieczek mogą ulec przesunięciu ze względu na pogodę.

### **3. LEKI I POMOC MEDYCZNA.**

Podczas obozu na terenie ośrodka dyżury pełni pielęgniarka, w cięższych przypadkach korzystamy z usług przychodni w Pieckach (2km od miejsca zakwaterowania) ewentualnie szpital w Mrągowie (10km od miejsca zakwaterowania).

W przypadku drobnych urazów np. otarcia czy stłuczenia opiekunowie mają bardzo dobrze wyposażoną apteczkę obozową.

Jeżeli uczestnik obozu systematycznie przyjmuje leki, rodzice przekazują je opiekunowi (trenerowi) w dniu wyjazdu na zbiórce (prosimy o pisemną zgodę na podawanie leków przez opiekuna, jak również dokładny opis podawania leku – czyli dawki i godziny, w jakich mamy dać dziecku lekarstwa).

Dzieci na czas obozu objęte są ubezpieczeniem NW i NNW.

### **4. "KIESZONKOWE":**

Kieszonkowe przekazujemy opiekunowi w dniu wyjazdu na zbiórce w Warszawie. Każdy rodzic określa wysokość kieszonkowego sam. Sugerujemy żeby rodzice przyszykowali dla dzieci 10/15 zł dziennie, czyli jakieś 100/150 zł plus około 50-60zł na pamiątki. Pieniądze dajemy dzieciom w banknotach 10 złotych (prosimy rozmiąć pieniądze). Opiekunowie będą wydawać kieszonkowe raz dziennie po śniadaniu przez 1h zegarową. W ten sposób dzieci nie wydadzą pieniędzy jednego dnia, nie zgubią ich i nie będą narażone np. na kradzież

Rodzice, którzy mają zaufanie do swoich pociech mogą dać kieszonkowe dzieciakom do własnej dyspozycji.

## **5. JAK KONTAKTOWAĆ SIĘ Z KADRĄ I DZIEĆMI?**

Tel. kontaktowe do opiekunów:

1. Piotr Wysocki 502-278-254
2. Mariusz Owczarek 660-435-222
3. Paweł Rzeszótko 604-219-449
4. Patryk Pichor 888-044-747
5. Mariusz Paryż 514-619-540
6. Aleksandra Zawadzka
7. Emilia Czarkowska
8. Martyna Lasota
9. Katarzyna Blok-Kozłaga
10. Zuzanna Lenkiewicz

Do opiekunów proszę dzwonić w godzinach 21:00-22:30 (w nagłych przypadkach można dzwonić przez cały dzień). W ciągu dnia będziemy prowadzić zajęcia i mogą mieć Państwo problemy z dodzwonieniem się.

Rodzice mogą dać telefony komórkowe dzieciom, lecz podobnie, jak z kieszonkowym zdajemy je u opiekunów, na zbiorce przed wyjazdem.

Dlaczego?

Dzieci gubią telefony i później zamiast prowadzić zajęcia musimy zajmować się poszukiwaniami zguby. Do tego dzwonią do rodziców z niepotrzebnymi problemami. Są to najczęściej błahe sprawy i rodzice denerwują się niepotrzebnie małymi problemami.

Telefony prosimy podpisać (wyraźny niezmywalny podpis) i włożyć do opakowania-będziemy wydawać je raz dziennie, na godzinę zegarową i wtedy obozowicze będą dzwonić do rodziców (z reguły wydajemy telefony w godzinach popołudniowych/wieczornych, dzieciaki mają możliwość opowiedzenia rodzicom całego dnia i tego co się wydarzyło).

## **6. "KĄPIELISKO"**

Ośrodek położony jest nad jeziorem. Będziemy korzystać ze strzeżonego kąpieliska (mamy zapewnionego ratownika WOPR).

Będziemy kąpać się w grupach (10-15 osób).

## **7. CO NALEŻY ZABRAC NA OBÓZ?**

- karatekę ☺ (kimono) i pas, komplet ochraniaczy (jeśli są to dzieci które miały już zajęcia na sprzęcie) .
- 2 pary sportowych butów (sugerujemy buty do piłki halowej - można w nich grać w piłkę nożną, koszykową, siatkową biegać itp. są to buty uniwersalne).
- buty do użytku codziennego.
- klapki
- 2 komplety dresowe (będzie dużo zajęć lekkoatletycznych gier i zabaw na powietrzu)
- 2 swetry lub bluzy do użytku codziennego
- 2 pary długich spodni do użytku codziennego.
- kurtkę przeciwdeszczową.
- czapkę z daszkiem / z cienkiego materiału na upalne dni najlepiej koloru jasnego.
- bieliznę na każdy dzień.
- 4 pary krótkich spodenek do użytku codziennego.
- koszulki z krótkim rękawem na każdy dzień.
- 4 pary spodenek do uprawiania sportu.
- kąpielówki oraz okularki do pływania.
- przybory toaletowe (tj. 2 x duży ręcznik, kosmetyki, krem do opalania).
- plecak (potrzebny na wycieczki itp.)

**Proszę nie przesadzać z wielkością bagażu – nie zabieramy niepotrzebnych rzeczy!!!  
Nie zabieramy za dużo rzeczy!!!**

## **8. ZAJĘCIA NA OBOZIE:**

Będziemy trenowali 3 razy dziennie.

Raz dziennie trening karate na sali gimnastycznej i raz dziennie zajęcia sportowe ( na powietrzu lub sali w zależności od pogody) z różnych dyscyplin:

- będziemy uczyli się podstaw piłki nożnej, koszykówki, siatkówki (starsze dzieci).
- będziemy również prowadzić zajęcia z lekkoatletyki

Oczywiście po kilku treningach będziemy organizować turnieje obozowe z powyższych dyscyplin (turniej karate- walki i kata, obozowy turniej piłki nożnej, koszykówki i siatkówki/zbijaka). Sprawdzimy w ten sposób, czego nauczyli się nasi podopieczni.

Ostatnie 3-cie zajęcia na zasadzie „wolnej hali” dzieciaki w zależności od własnych chęci będą mogli zagrać w dowolną dyscyplinę sportu.

W upalne dni kąpiele w jeziorze.

### **Na obozie planujemy:**

- 2 wycieczki
- ognisko x 2
- dyskotekę
- różnego rodzaju konkursy

### **Do dyspozycji mamy:**

- plac zabaw dla dzieci
- 2 boiska (trawiaste) do piłki nożnej w tym jedno pełnowymiarowe.
- 2 boiska do piłki siatkowej
- stoły do ping-ponga, bilard i inne gry zręcznościowe (lotki, piłkarzyki)
- 2 namioty z podłogą o wymiarach 7 x 15 m
- 3 sale gimnastyczne o łącznej powierzchni 370 m<sup>2</sup> do organizacji zajęć: tanecznych, sportowych, dydaktycznych
- wypożyczalnię sprzętu wodnego
- stołówką
- kawiarnię
- salę szkoleniową/ telewizyjną
- salę dyskotekową

## **UWAGA!!!!**

Na obozie obowiązuje zakaz picia coca-coli i innych napojów gazowanych, dzieci mają również zakaz spożywania chipsów (dzieci objadają się chipsami i pija niezdrowe rzeczy, przez co nie jędzą posiłków są też problemy żołądkowe). Jeśli uczestnik obozu będzie posiadał jedną z wyżej wymienionych rzeczy będą one zarekwirowane i zjedzone przez trenerów 😊!!!!!!

Na obóz nie zabieramy wartościowych rzeczy!!

Proszę o oddanie kart obozowych!!!.W przypadku nie oddania karty obozowej uczestnik nie będzie mógł jechać na obóz!!!!!!