

## INFORMACJA OBOZOWA

### Murzasichle

#### TREMIN OBOZU 08.02-15.02.2020r.

##### 1. ZBIÓRKA W DNIU WYJAZDU:

**08.02.2020r (sobota) spotykamy się o godzinie 7:45 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 8:15.

Na miejscu w Murzasichle będziemy na godzinę 15/16-stą.

Wracamy 15.02.2020r. Z gór wyjeżdżamy autokarem około godziny 10:00/30, w Warszawie będziemy około 16:30/17:00 .



##### Adres i nazwa ośrodka wczasowego:

**Dom wczasowy „U Tośki”**

**ul. Budzowa 9, 34-531 Murzasichle**

##### 2. LEKI I POMOC MEDYCZNA.

Korzystamy z opieki lekarskiej, która znajduje się w Zakopanym. 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.

##### 3. "KIESZONKOWE":

Kieszonkowe przekazujemy opiekunowi w dniu wyjazdu na zbiórce w Warszawie. Każdy rodzic określa wysokość kieszonkowego sam. Sugerujemy żeby rodzice przyszykowali dla dzieci 15zł dziennie, czyli jakieś 100/110 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.

##### 4. JAK KONTAKTOWAĆ SIĘ Z KADRĄ I DZIECMI?

Tel. kontaktowe do opiekunów:

Opiekunowie / Instruktorzy karate:

1. Mariusz Owczarek 660-435-222 - karate

2. Piotr Wysocki 502-278-254 - karate

3. Paweł Rzeszółtko 604-219-449 karate / narty

Opiekunowie/ instruktorzy narciarstwa snowboardu:

4. Martyna Sitek – narty

5. Wojciech Miezejewski - narty

6. Paulina Zapotoczna - snowboard

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 zbiórce 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 wieczornych, dzieciaki mają możliwość opowiedzenia rodzicom całego dnia i tego co się wydarzyło).

## **5. CO NALEŻY ZABRAC NA OBÓZ?**

**Dzieci biorące udział w zajęciach na stoku powinny być zaopatrzone w:**

- sprzęt narciarski: narty, kije, buty narciarskie, KASK (obowiązkowo), gogle.
- sprzęt do snowboardu: „deska”, buty, KASK (obowiązkowo), gogle.

Wiązania powinny być dopasowane do butów, a także do umiejętności dziecka – najlepiej zrobić to w wypożyczalni, czy też w serwisie narciarskim.

- strój: kurtka, spodnie narciarskie, rękawice narciarskie, ciepła bielizna (np. termiczna), kominiarka.
- chusteczki higieniczne, krem przeciwśłoneczny i krem na mróz

**SPRZĘT NARCIARSKI / SNOWBOARD WYPORZYCZAMY NA MIEJSCU NA STOKU, EWENTUALNIE WE WAŁSNYM ZAKRESIE W WARSZAWIE PRZED WYJAZDEM NA OBÓZ.**

**Prosimy również zabrać:**

- karategę 😊(kimono) i pas, komplet ochraniaczy (jeśli są to dzieci które miały już zajęcia na sprzęcie) .
- 1 parę sportowych butów tj w przypadku zajęć sportowych na sali gimnastycznej (sugerujemy buty do piłki halowej - można w nich grać w piłkę nożną, koszykową, siatkową biegać itp. są to buty uniwersalne).
- buty zimowe do użytku codziennego.
- klapki
- 2 komplety dresowe (będzie dużo zajęć lekkoatletycznych gier i zabaw na powietrzu)
- 3 swetry lub bluzy do użytku codziennego
- 3 pary długich spodni do użytku codziennego.
- bieliznę na każdy dzień.
- 1 para krótkich spodenek (zajęcia sportowe na sali gimnastycznej).
- koszulki z krótkim rękawem na każdy dzień.
- kąpielówki (jedziemy na termy Bania i basen na miejscu).
- przybory toaletowe (tj. 2 x duży ręcznik, kosmetyki).
- plecak (potrzebny na wycieczki itp.)

Proszę nie przesadzać z wielkością bagażu – nie zabieramy niepotrzebnych rzeczy!!!

## **6. ZAJĘCIA NA OBOZIE:**

**W PROGRAMIE OBOZU PRZEWIDZIANE SĄ:**

- ognisko
- Tremy „Bania”
- Zwiedzanie skoczni narciarskiej
- codziennie będziemy spędzać do 4h na stoku.
- turniej gier zespołowych.

- co drugi dzień jesteśmy na basenie (basen w ośrodku)

Obóz podzielimy na grupy wedle stopnia zaawansowania (3 grupy zajęcia narciarskie, 1 grupa zajęcia snowboardowe) - każda z grup będzie miała zajęcia pod okiem instruktora.

- codziennie będzie odbywał się 1 trening karate (obóz podzielony na 3 grupy wedle stopnia zaawansowania i wieku). Salka na której będziemy ćwiczyć wyposażona jest w sprzęt do sportów walki, mamy do dyspozycji tarcze, treningowe, jest to sala z lustrami i matą.

- odbędzie się turniej Karate

- konkurs czystości „obozowa Pani domu” ☺

### **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 trenera ☺!!!!!!

Na obóz nie zabieramy wartościowych rzeczy!!

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