

# Obóz sportowo-rekreacyjny w Sielpi

## WYJAZD

- **1 turnus: 20 lipca 2014**, niedziela, godzina 10.00, skrzyżowanie ulic Belgradzkiej i Stryjeńskich przy przychodni
- **2 turnus: 1 sierpnia 2014**, piątek, godzina 7.00 – 9.00. W związku z dużą ilością dzieci autokary zostaną podstawione w 3 turach. Dokładna godzina odjazdu zostanie opublikowana na stronie internetowej klubu ([www.judo-rys.pl](http://www.judo-rys.pl)) 30 lipca 2014, wraz z listą imienną i przydziałem do konkretnego autobusu. Miejsce zbiórki: parking przy kościele, na skrzyżowaniu Belgradzkiej i Stryjeńskich
- Podróż (150 km) wraz z postojem będzie trwała około 3 godzin, więc prosimy nie dawać dzieciom dużego prowiantu.
- Po przyjeździe do ośrodka dzieci dostaną obiad.
- Dzieciom, które cierpią na chorobę lokomocyjną proszę podać lekarstwo
- Ważne informacje dotyczące np. zdrowia dziecka przekazać instruktorom przed autokarem (ustnie i na kartce)

## PRZYJAZD

- **1 turnus: 1 sierpnia 2014**, piątek, 13.00-15.00
- **2 turnus: 13 sierpnia 2014**, środa, godzina 13.00 – 15.00.
- Parking przy kościele, na skrzyżowaniu Belgradzkiej i Stryjeńskich
- Dokładna godzina przyjazdu zostanie opublikowana na stronie internetowej klubu ([www.judo-rys.pl](http://www.judo-rys.pl)) na 2-3 dni przed przyjazdem.

## ADRES OŚRODKA

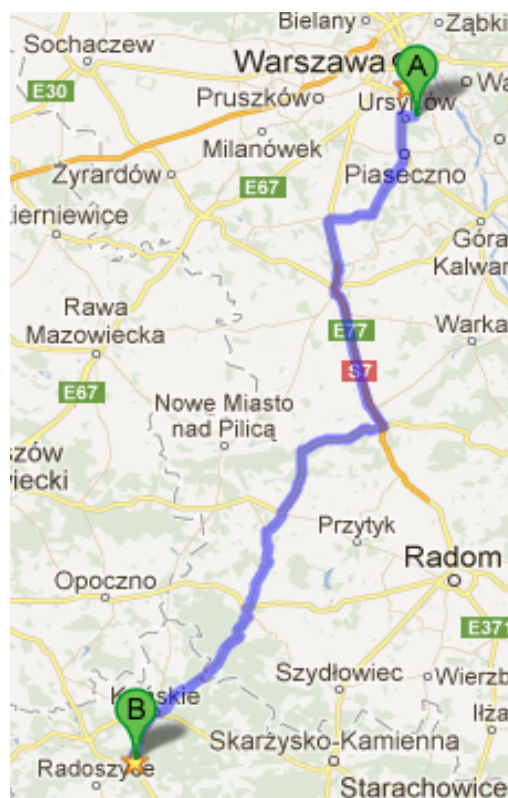
Ośrodek wypoczynkowy „Łucznik”  
Ul. Spacerowa 11  
Sielpia, 26-200 Końskie

## TELEFONY DO TRENERÓW

- Paweł Jałbrzykowski - 511 439 070
- Grzegorz Wieliczko - 660 533 532
- Małgorzata Wójcik – 660 533 522
- Wojciech Jasica - 600 067 007
- Adam Czyż - 600 424 777
- Jarosław Szczepaniak – 694 968 283
- Cezary Borzęcki - 504 127 407
- Renata Borzęcka – 504 127 408

## RZECZY DO ZABRANIA

- karta kolonijna – do oddania przed autokarem, jeżeli nie została oddana
- buty sportowe – 2-3 pary
- skarpety – na każdy dzień
- majtki - na każdy dzień
- spodnie zwykłe
- spodnie dresowe – 2 pary
- bluza dresowa – 2 szt
- spodenki gimnastyczne – 2 szt.
- bluzeczki T-shirt – 6-8 sztuk
- judoga + pas
- kurtka (najlepiej przeciw deszczowa)
- klapki
- kąpielówki 1-2 pary
- czapka z daszkiem
- ręcznik – 2 szt.
- przybory toaletowe
- okulary przeciwsłoneczne
- krem UV



- KARTA KOLONIJNA**
- Dostarczyć do klubu do dnia 25.06.2014 lub oddać przy autokarze. **Bez karty kolonijnej dziecko nie zostanie zabrane na obóz.**
  - Opinia lekarza lub ksero badań sportowo-lekarskich
  - Jeżeli nie ma pielęgniarki przepisać szczepienia z książeczki zdrowia dziecka i podpisać się lub zrobić ksero szczepień.
  - Ostatnie choroby czy dziecko jest w trakcie leczenia (jakie zażywa lekarstwa)
  - Na czerwono zakreślić ważne informacje dotyczące zdrowia (uczulenia na lekarstwa i osy)
  - Uzupełnić dane dziecka, PESEL, telefony do rodziców
- WARTOŚCIOWE RZECZY I PIENIĄDZE**
- Pieniądze na kieszonkowe dla dziecka można przed autokarem zdeponować u trenerów. Najlepiej w banknotach 10 zł w podpisanej kopercie.
  - Proponujemy dać dzieciom kieszonkowe w wysokości 70-100 zł
  - Proszę nie zabierać gier i urządzeń elektronicznych oraz wartościowych rzeczy, które mogłyby ulec zniszczeniu lub zagubieniu.
- PAKOWANIE RZECZY NA WYJAZD**
- Dziecko musi wiedzieć ile ma bagaży (ile sztuk i jak wyglądają torby).
  - Lepiej zapakować się w 2 małe torby niż 1 dużą. Ułatwi to dziecku przeniesienie bagażu
  - Najlepiej pakować się z dzieckiem i spisywać na kartce co zostało zapakowane, żeby dziecko wiedziało które rzeczy są jego.
  - Jeżeli dziecko jest w trakcie leczenia lub regularnie zażywa lekarstwa, proszę je zapakować do woreczka z podpisaniem nazwiskiem i z dawkowaniem oraz przekazać na zbiórce trenerowi. Proszę nie dawać nie potrzebnych lekarstw (przeciwgorączkowe, witaminy itp.)
  - Proszę, w miarę możliwości, podpisać dzieciom rzeczy (ubrania)
  - Proszę o zrobienie na kartce spisu rzeczy, które dziecko będzie miało ze sobą, pomoże to w pakowaniu się przed drogą powrotną.
  - Jeżeli dziecko ma chorobę lokomocyjną proszę przed podróżą podać mu odpowiednie lekarstwo.
- TELEFONY I KONTAKT Z DZIECKIEM**
- Jeżeli dziecko będzie miało telefon to będzie on w depozycie u trenera.
  - Telefony będą wydawane dzieciom po śniadaniu i po obiedzie.
  - Jeżeli dziecko nie będzie miało telefonu to będzie mogło skorzystać z telefonu trenera. Prosimy o oddzwanianie do trenerów, jeśli otrzymają Państwo sygnał połączenia. Prosimy, aby rozmowy były prowadzone na koszt rodziców i nie trwały dłużej niż 3 minuty.
  - Prosimy o ograniczenie telefonów do dzieci. Sugerujemy umówić się z dzieckiem na kontakt np., co 3 dni. Częste telefony powodują wzmożenie tęsknoty za rodzicami.
  - Zdecydowanie odradzamy kontaktu wieczorem, gdy dzieci są zmęczone i najbardziej tęsknią, oraz przez pierwsze 3 dni.
- ODWIEDZINY**
- Prosimy o ograniczenie odwiedzin dzieci,
  - Rodzice, którzy będą musieli odwiedzić dzieci, proszeni są o ograniczenie pobytu do 2-3 godzin. Z naszego doświadczenia, to rodzice tęsknią bardziej niż dzieci, które przy dużej ilości zajęć i atrakcji mają czas jedynie na uśmiech.
- ZAJĘCIA PODCZAS OBOZU**
- Większość zajęć, poza matą judo, odbywać się będzie w lesie, na piachu oraz w wodzie.
  - Prosimy nie dawać dzieciom ładnych, drogich ubrań.
  - Część rzeczy może ulec zniszczeniu.
- OPIEKA MEDYCZNA**
- Na terenie ośrodka znajduje się gabinet lekarski, gdzie przez 24 h pełni dyżur pielęgniarka,
  - Lekarz pełni dyżur „na telefon”
  - Szpital w miejscowości Końskie jest oddalony od ośrodka o 10 km
- WCZEŚNIEJSZY WYJAZD**
- Jeżeli z jakiegoś powodu dziecko będzie musiało opuścić obóz przed jego końcem nie będzie możliwości zwrotu pieniędzy
- SZKODY WYRZĄDZONE PRZEZ DZIECI**
- Szkody wyrządzone przez dzieci pokrywają rodzice na podstawie rachunku wystawionego przez ośrodek (stłuczone szyby, połamane meble itp.).
  - Przed rozpoczęciem obozu ośrodek zostanie dokładnie sprawdzony, a wszystkie braki i usterki zostaną spisane przez instruktorów.

