

Obóz sportowo-rekreacyjny w Sielpi

1 – 13 sierpnia 2012

WYJAZD

- **1 sierpnia 2012, środa**, godzina 8.00 – 11.00.
- Parking przy kościele, na skrzyżowaniu Belgradzkiej i Stryjeńskich
- W związku z dużą ilością dzieci (200 osób) autokary będą podstawione w 2 turach. Dokładna godzina wyjazdu zostanie opublikowana na stronie internetowej klubu (www.judo-rys.pl) na 2-3 dni przed wyjazdem, wraz z listą imienną i przydziałem do konkretnego autobusu.

PRZYJAZD

- **13 sierpnia 2012, poniedziałek**, godzina 13.00 – 16.00.
- Parking przy kościele, na skrzyżowaniu Belgradzkiej i Stryjeńskich
- Dokładna godzina przyjazdu zostanie opublikowana na stronie internetowej klubu (www.judo-rys.pl) na 2-3 dni przed przyjazdem.

PROWIANT NA DROGĘ

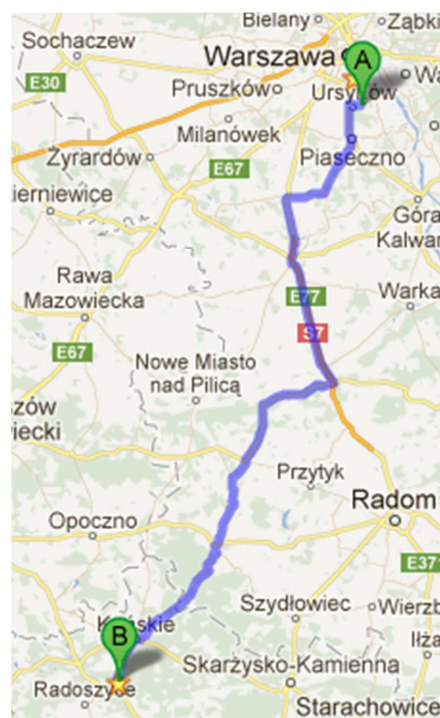
- Podróż (150 km) wraz z postojem będzie trwała około 3 godzin, więc prosimy nie dawać dzieciom dużego prowiantu.
- Po przyjeździe do ośrodka dzieci dostaną obiad.

ADRES OŚRODKA

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

TELEFONY DO TRENERÓW

- Grzegorz Wieliczko - 660 533 532
- Paweł Jałbrzykowski - 511 439 070
- Wojciech Jasica - 600 067 007
- Olga Zwolek - 608 024 494
- Adam Czyż - 600 424 777
- Rafał Koźbiał - 796 880 624
- Cezary Borzęcki - 504 127 407



RZECZY DO ZABRANIA

- ważna legitymacja szkolna (jeżeli dziecko chodzi do szkoły)
- dowód opłacenia składki zdrowotnej (NFZ) przez osobę,
- 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)
- kłapki
- kąpielówki 1-2 pary
- czapka z daszkiem
- ręcznik – 2 szt.
- przybory toaletowe
- okulary przeciwsłoneczne
- krem UV

WARTOŚCIOWE RZECZY I PIENIĄDZE

- Pieniądże 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 zbiorce 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 były krótkie.
- 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.
- Na drugi dzień po przyjeździe do ośrodka na naszej stronie internetowej zostanie wywieszony plan dnia z godzinami posiłków i godzinami, kiedy będą mogli Państwo skontaktować się z dziećmi

PIKNIK DLA RODZICÓW

- Zapraszamy wszystkich rodziców na piknik rodzinny, który zorganizujemy w niedzielę dnia 5 sierpnia 2012.
- Harmonogram pikniku zostanie opublikowany na stronie klubu (www.judo-rys.pl) dnia 3 sierpnia, wtedy też poprosimy o podanie ilości osób, które odwiedzą dziecko abyśmy mogli odpowiednio przygotować atrakcje.
- Proszę poinformować dzieci czy Państwo przyjedziecie, aby uniknąć ewentualnego rozczarowania
- Dzieci, do których nie przyjadą rodzice będą pod naszą szczególną opieką

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.

WYCIECZKA

- Planujemy wycieczkę autokarową do „Jaskini Raj” w dniach 7-10 sierpnia

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
- **Dzieci muszą mieć ze sobą dokumenty upoważniające do ewentualnej wizyty w publicznym zakładzie opieki zdrowotnej:**
 - dowód opłacenia składki zdrowotnej przez osobę, która zgłosiła członków rodziny do ubezpieczenia zdrowotnego wraz z kserokopią zgłoszenia (druki: ZUS RMUA + druk ZUS ZCNA jeżeli zgłoszenie nastąpiło po 1 lipca 2008 r. (ZUS ZCZA jeżeli zgłoszenie nastąpiło przed dniem 1 lipca 2008 r). **Ważny 30 dni**
 - ważna legitymacja szkolna

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.

Z naszego doświadczenia, to rodzice tęsknią bardziej niż dzieci, które przy dużej ilości zajęć i atrakcji mają czas jedynie na uśmiech.

