

Obóz sportowo-rekreacyjny w Sielpi

WYJAZD

- **1 sierpnia 2018**, środa, godzina 9.00 - 10.00, skrzyżowanie Belgradzkiej i Stryjeńskich, przy przychodni. Autokary będą podstawione w 3 turach. Dokładna godzina odjazdu zostanie opublikowana na stronie internetowej klubu (www.judo-rys.pl) na 2-3 dni przed wyjazdem, wraz z listą imienną i przydziałem do konkretnego autokaru.
- 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 i zapakować na drogę powrotną
- Ważne informacje dotyczące np. zdrowia dziecka przekazać instruktorom przed autokarem (ustnie i na kartce)

PRZYJAZD

- **12 sierpnia 2018**, niedziela, godz. 12.00 – 13.00.
- Parking przy przychodni, na skrzyżowaniu Belgradzkiej i Stryjeńskich
- Dokładna godzina przyjazdu wraz z listami imiennymi zostanie opublikowana na stronie internetowej klubu (www.judo-rys.pl) na 2-3 dni przed przyjazdem.

ADRES OŚRODKA

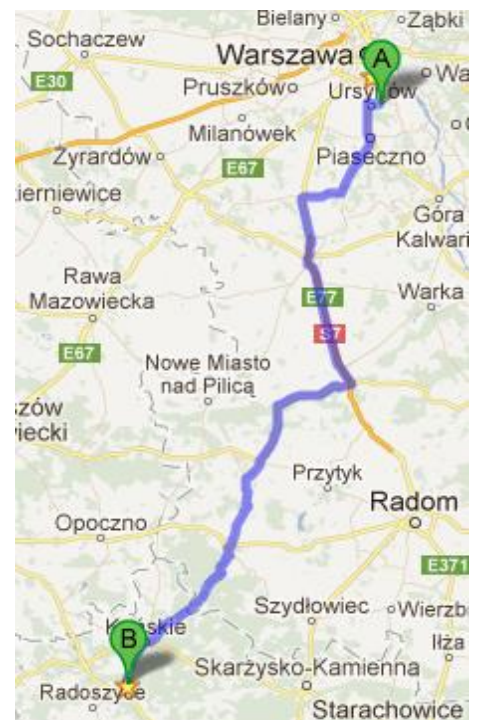
Ośrodek wypoczynkowy „Łucznik”
Ul. Spacerowa 11
Sielpia, 26-200 Końskie

TELEFONY DO TRENERÓW

- Paweł Jałbrzykowski - 511 439 070
- Adam Jałbrzykowski – 884 096 221
- Adam Czyż - 600 424 777
- Jarosław Szczepaniak – 694 968 283
- Małgorzata Wójcik – 660 533 522
- Cezary Borzęcki - 504 127 407

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 – na każdy dzień
- judoga + pas
- kurtka (najlepiej przeciwdeszczowa)
- klapki
- kąpielówki 2 pary
- czapka z daszkiem – 2 szt
- ręcznik – 2 szt.
- przybory toaletowe
- okulary przeciwsłoneczne
- krem UV



KARTA KOLONIJNA	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>Bez karty kolonijnej dziecko nie zostanie zabrane na obóz.</u> ▪ Zawodnicy z grup zaawansowanych muszą posiadać ważne badania sportowo-lekarskie ▪ 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 leki) ▪ Na czerwono zakreślić ważne informacje dotyczące zdrowia (uczulenia na leki i osy) ▪ Uzupełnić dane dziecka, PESEL, telefony do rodziców
WARTOŚCIOWE RZECZY I PIENIĄDZE	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 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 100-150 zł ▪ Proszę nie zabierać gier i urządzeń elektronicznych oraz wartościowych rzeczy, które mogłyby ulec zniszczeniu lub zagubieniu.
PAKOWANIE RZECZY NA WYJAZD	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 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 leki, proszę je zapakować do woreczka z podpisaniem nazwiskiem i z dawkowaniem oraz przekazać na zbiorce trenerowi. Proszę nie dawać nie potrzebnych leków (przeciwgorączkowe, witaminy itp.) ▪ Proszę, w miarę możliwości, podpisać dzieciom rzeczy, ubrania (w szczególności pas, judoga, bluzy i koszulki klubowe) ▪ 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	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Jeżeli dziecko będzie miało telefon to będzie on w depozycie u trenera. ▪ Telefony będą wydawane dzieciom po śniadaniu. ▪ 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	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Prosimy o ograniczenie odwiedzin dzieci, a jeśli to możliwe to o rezygnację z nich, ▪ Rodzice, którzy będą musieli odwiedzić dzieci, proszeni są o ograniczenie pobytu do 2-3 godzin. Z naszego doświadczenia wynika, że to rodzice tęsknią bardziej niż dzieci, które przy dużej ilości zajęć i atrakcji mają czas jedynie na uśmiech.
ZAJĘCIA PODZAS OBOZU	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 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 (mocnemu zabrudzeniu).
OPIEKA MEDYCZNA	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Na terenie ośrodka znajduje się gabinet lekarski, gdzie przez cały dzień dyżur pełni ratownik medyczny, ▪ Lekarz pełni dyżur „na telefon” ▪ Szpital w miejscowości Końskie jest oddalony od ośrodka o 10 km
WCZEŚNIEJSZY WYJAZD	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Jeżeli z jakiegoś powodu dziecko będzie musiało opuścić obóz przed jego końcem nie będzie możliwości zwrotu pieniędzy
SZKODY WYRZĄDZONE PRZEZ DZIECI	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 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.
RELACJA NA FACEBOOK’U	<ul style="list-style-type: none"> ▪ W miarę możliwości postaramy się umieszczać na Facebook’u codzienne foto-relacje. www.facebook.com/KlubJudoRys

