

## Obóz sportowo-rekreacyjny w Sielpi

### WYJAZD

- **30 lipca 2019**, wtorek, 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](http://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

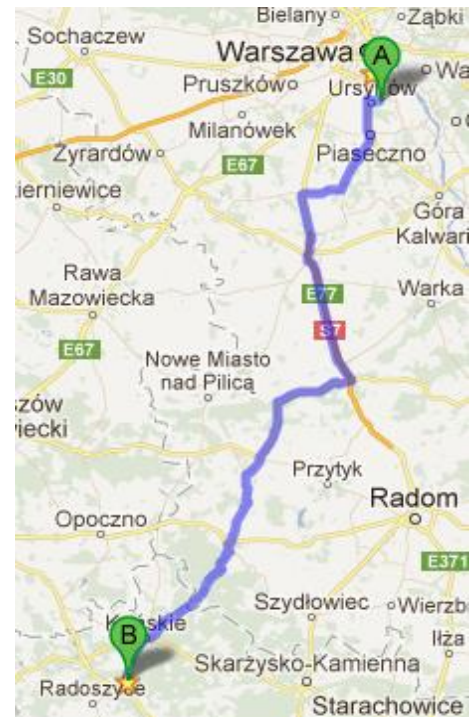
- **10 sierpnia 2019**, sobota, godzina 12.00 – 13.00.
- Parking przy przychodni, na skrzyżowaniu Belgradzkiej i Stryjeńskich
- Dokładna godzina przyjazdu wraz z listami imiennymi zostanie opublikowana na stronie internetowej klubu ([www.judo-rys.pl](http://www.judo-rys.pl)) na 2-3 dni przed przyjazdem.

### ADRES OŚRODKA

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

### TELEFONY DO TRENERÓW

- Paweł Jałbrzykowski - 511 439 070
- Adam Jałbrzykowski – 884 096 221
- Adam Czyż - 600 424 777
- Jarosław Szczepaniak – 694 968 283
- Małgorzata Wójcik – 660 533 522
- Zuzanna Pawlikowska – 530 175 080
- 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 – na każdy dzień
- judoga + pas
- kurtka (najlepiej przeciwdeszczowa)
- klapki
- kąpielówki 2 pary
- czapka z daszkiem
- ręcznik – 2 szt.
- przybory toaletowe
- okulary przeciwsłoneczne
- krem UV



<b>KARTA KOLONIJNA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b><u>Bez karty kolonijnej dziecko nie zostanie zabrane na obóz.</u></b></li> <li>▪ Zawodnicy z grup zaawansowanych muszą posiadać ważne badania sportowo-lekarskie</li> <li>▪ Jeżeli nie ma pielęgniarki przepisać szczepienia z książeczki zdrowia dziecka i podpisać się lub zrobić ksero szczepień.</li> <li>▪ Ostatnie choroby czy dziecko jest w trakcie leczenia (jakie zażywa leki)</li> <li>▪ Na czerwono zakreślić ważne informacje dotyczące zdrowia (uczulenia na leki i osy)</li> <li>▪ Uzupełnić dane dziecka, PESEL, telefony do rodziców</li> </ul>
<b>WARTOŚCIOWE RZECZY I PIENIĄDZE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Pieniądze na kieszonkowe dla dziecka można przed autokarem zdeponować u trenerów. Najlepiej w banknotach 10 zł w podpisanej kopercie.</li> <li>▪ Proponujemy dać dzieciom kieszonkowe w wysokości 100-150 zł</li> <li>▪ Proszę nie zabierać gier i urządzeń elektronicznych oraz wartościowych rzeczy, które mogłyby ulec zniszczeniu lub zagubieniu.</li> </ul>
<b>PAKOWANIE RZECZY NA WYJAZD</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Dziecko musi wiedzieć ile ma bagaży (ile sztuk i jak wyglądają torby).</li> <li>▪ Lepiej zapakować się w 2 małe torby niż 1 dużą. Ułatwi to dziecku przeniesienie bagażu</li> <li>▪ Najlepiej pakować się z dzieckiem i spisywać na kartce co zostało zapakowane, żeby dziecko wiedziało które rzeczy są jego.</li> <li>▪ 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.)</li> <li>▪ Proszę, w miarę możliwości, podpisać dzieciom rzeczy, ubrania (w szczególności pas, judoga, bluzy i koszulki klubowe)</li> <li>▪ Proszę o zrobienie na kartce spisu rzeczy, które dziecko będzie miało ze sobą, pomoże to w pakowaniu się przed drogą powrotną.</li> <li>▪ Jeżeli dziecko ma chorobę lokomocyjną proszę przed podróżą podać mu odpowiednie lekarstwo.</li> </ul>
<b>TELEFONY I KONTAKT Z DZIECKIEM</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Jeżeli dziecko będzie miało telefon to będzie on w depozycie u trenera.</li> <li>▪ Telefony będą wydawane dzieciom po śniadaniu.</li> <li>▪ 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.</li> <li>▪ Prosimy o ograniczenie telefonów do dzieci. Sugerujemy umówić się z dzieckiem na kontakt np., co 3 dni. Częste telefony powodują wzmożenie tęsknoty za rodzicami.</li> <li>▪ Zdecydowanie odradzamy kontaktu wieczorem, gdy dzieci są zmęczone i najbardziej tęsknią, oraz przez pierwsze 3 dni.</li> </ul>
<b>ODWIEDZINY</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Prosimy o ograniczenie odwiedzin dzieci, a jeśli to możliwe to o rezygnację z nich,</li> <li>▪ 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.</li> </ul>
<b>ZAJĘCIA PODZAS OBOZU</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Większość zajęć, poza matą judo, odbywać się będzie w lesie, na piachu oraz w wodzie.</li> <li>▪ Prosimy nie dawać dzieciom ładnych, drogich ubrań.</li> <li>▪ Część rzeczy może ulec zniszczeniu (mocnemu zabrudzeniu).</li> </ul>
<b>OPIEKA MEDYCZNA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Na terenie ośrodka znajduje się gabinet lekarski, gdzie przez cały dzień dyżur pełni ratownik medyczny,</li> <li>▪ Lekarz pełni dyżur „na telefon”</li> <li>▪ Szpital w miejscowości Końskie jest oddalony od ośrodka o 10 km</li> </ul>
<b>WCZEŚNIEJSZY WYJAZD</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Jeżeli z jakiegoś powodu dziecko będzie musiało opuścić obóz przed jego końcem nie będzie możliwości zwrotu pieniędzy</li> </ul>
<b>SZKODY WYRZĄDZONE PRZEZ DZIECI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Szkody wyrządzone przez dzieci pokrywają rodzice na podstawie rachunku wystawionego przez ośrodek (stłuczone szyby, połamane meble itp.).</li> <li>▪ Przed rozpoczęciem obozu ośrodek zostanie dokładnie sprawdzony, a wszystkie braki i usterki zostaną spisane przez instruktorów.</li> </ul>
<b>RELACJA NA FACEBOOK’U</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ W miarę możliwości postaramy się umieszczać na Facebook’u codzienne foto-relacje. <b><a href="http://www.facebook.com/KlubJudoRys">www.facebook.com/KlubJudoRys</a></b></li> </ul>

