

# Obóz sportowo-rekreacyjny w Sielpi

2 – 14 sierpnia 2013

## WYJAZD

- **2 sierpnia 2013, piątek**, 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](http://www.judo-rys.pl)) na 2-3 dni przed wyjazdem, wraz z listą imienną i przydziałem do konkretnego autobusu.
- 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

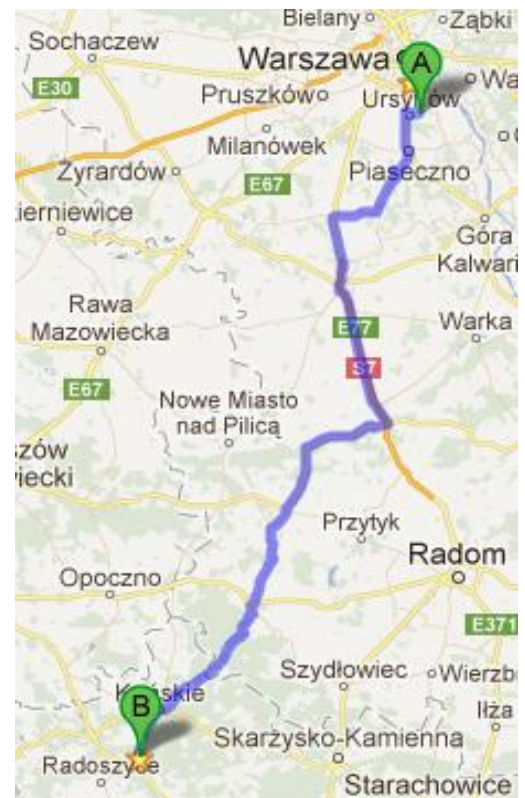
- **14 sierpnia 2013, środa**, godzina 13.00 – 16.00.
- Parking przy kościele, na skrzyżowaniu Belgradzkiej i Stryjeńskich
- Dokładna godzina przyjazdu zostanie opublikowana na stronie internetowej klubu ([www.judo-rys.pl](http://www.judo-rys.pl)) na 2-3 dni przed przyjazdem.

## 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
- Olga Zwolak - 608 024 494
- Adam Czyż - 600 424 777
- Rafał Koźbiał - 796 880 624
- Cezary Borzęcki - 504 127 407
- Renata Borzęcka – 504 127 408



## RZECZY DO ZABRANIA

- ważna legitymacja szkolna (jeżeli dziecko chodzi do szkoły)
- 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



<b>KARTA KOLONIJNA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Dostarczyć do klubu do dnia 21.06.2013 lub oddać przy autokarze. <b><u>Bez karty kolonijnej dziecko nie zostanie zabrane na obóz.</u></b></li> <li>▪ Opinia lekarza lub ksero badań sportowo-lekarskich</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 leków)</li> <li>▪ Na czerwono zakreślić ważne informacje dotyczące zdrowia (uczulenia na leki i osy)</li> <li>▪ Uzpełnić 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 70-100 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)</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 zakaźną 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 i po obiedzie.</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> <li>▪ 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</li> </ul>
<b>ODWIEDZINY</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Prosimy o ograniczenie odwiedzin dzieci, które były na obozie w zeszłym roku</li> <li>▪ Nie robimy tak jak w zeszłym roku dnia odwiedzin</li> <li>▪ 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.</li> </ul>
<b>ZAJĘCIA PODCZAS 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.</li> </ul>
<b>OPIEKA MEDYCZNA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Na terenie ośrodka znajduje się gabinet lekarski, gdzie przez 24 h pełni dyżur pielęgniarka,</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>

