

Uczniowski Klub Judo "Ryś"



obóz sportowy  
**SIELPIA**

30.07-09.08.2025





# DLACZEGO SIELPIA?

niespotykanie płytkie jezioro  
ogromna piaszczysta plaża  
wokół las sosnowy (brak kleszczy)

mnóstwo atrakcji na miejscu  
możliwość prowadzeniu wielu zajęć przy  
deszczowej pogodzie

pokoje 2-4 osobowe typu studio  
wszyscy w jednym budynku  
pawilon hotelowy  
monitorowany i ogrodzony ośrodek

duża klimatyzowana stołówka  
smaczne jedzenie

blisko szpital - 10 km  
ratownik medyczny w ośrodku  
komisariat 200 m

krótka podróż



# POŁOŻENIE



Sielcia Wielka oddalona o około 150 km na południe od Warszawy

Główną atrakcją letniska jest niewielki i płytki zbiornik wodny - baza do uprawiania sportów wodnych, kąpieli i wędkowania. Rozległe lasy sosnowe, bogate w grzyby, tworzą swoisty mikroklimat.

Sielcia jest to miejscowość letniskowa, położona wśród żywicznych lasów, nad malowniczym zalewem rzeki Czarnej w gminie Końskie. Jest to ulubione miejsce dla grzybiarzy, wędkarzy i amatorów jazdy konnej. Czyste sosnowe powietrze jest doskonałe na schorzenia górnych dróg oddechowych. Nieskażone środowisko naturalne stwarza doskonałe warunki do rozwoju turystyki i wypoczynku.





Na 1-hektarowej zalesionej działce usytuowany jest budynek hotelowy, sala konferencyjna, stołówka, parking, plac zabaw, altana. Ośrodek dysponuje 300 miejscami noclegowymi w pokojach 2,3 i 4 osobowych z pełnym węzłem sanitarnym i balkonami. Cały obiekt jest ogrodzony i monitorowany.

## OŚRODEK WZASOWY ŁUCZNIK





W 2019 r. zalew w Sielpi przeszedł rewitalizację: wyrównano dno, usunięto muł, powiększono plażę i wysypano nowy, drobny, żółty piasek. Plaża w Sielpi przypomina plaże kurortów nad Bałtykiem, z tą różnicą że woda jest tu ciepła. Strefę, w której plażują nasi obozowicze oddzielamy reklamowym parawanem. Na plaży można pograć w piłkę plażową, rugby czy po prostu zbudować zamek z piasku.



## PLAŻA





Najważniejsze w pobycie nad wodą jest bezpieczeństwo. I to jest między innymi powód dlaczego co roku jeździmy do Sielpi. Jezioro jest niespotykanie płytkie. Woda po pas. Jednak i przy tak płytkiej wodzie zwracamy baczną uwagę na bezpieczeństwo naszych podopiecznych. Dlatego co roku jedzie z nami ratownik wodny. Ogromną atrakcją jest duży park wodny.

## ZABAWY NAD WODĄ





# KAJAKI i ROWERY WODNE

Planujemy dużą ilość zajęć na kajakach i rowerach wodnych. Dbając o bezpieczeństwo naszych obozowiczów zakupiliśmy 30 kamizelek asekuracyjnych w rozmiarach dziecięcych. Pomimo iż jezioro jest płytkie to ze sprzętu pływającego korzystamy zgodnie z przepisami wyposażając dzieci w kamizelki.





# WYCIECZKA RZEKĄ

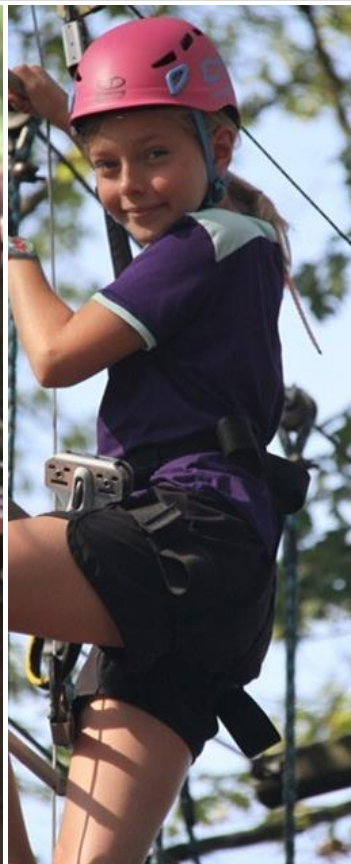
Dużą atrakcją jest wycieczka wzdłuż koryta rzeki "Czarnej" (Czarna Konecka), która przepływa przez Sielnię tworząc zalew. W zależności od poziomu wody robimy wycieczki piesze lub na kajakach i rowerach wodnych.





Poziom adrenaliny podnosimy podczas zajęć wspinaczkowych na profesjonalnym parku linowym, który jest wybudowany 100 m od ośrodka, przy samej plaży. W parku są 4 trasy o różnych stopniach trudności. Najtrudniejsza z nich jest zarezerwowana dla najstarszych i najdzielniejszych. Znajduje się ona na wysokości 8-9 metrów nad ziemią. Każdy z uczestników będzie mógł 2-3 razy spróbować swoich sił.

## PARK LINOWY





# PAINTBALL i ARCHERY TAG (łuki)

Dla uatrakcyjnienia naszych obozów zakupiliśmy paintballa dla dzieci oraz łuki przeznaczone do gier i zabaw. Każda grupa będzie miała możliwość uczestniczyć w „grach wojennych” lub postrzelać do celu.





# ŚLIZGAWKA I WODNA WOJNA

W upalne dni dla ochłody organizujemy wodne atrakcje





# TRAMPOLINY I "MAŁPI GAJ"

Na terenie ośrodka ustawiamy 2 duże trampoliny, z których nasi obozowicze korzystają tylko pod opieką instruktorów. Pomiędzy drzewami tuż nad ziemią montujemy "małpi gaj", na którym dzieci mogą bawić się bez ustanku.





# JUDO, GIMNASTYKA

Poza zajęciami rekreacyjnymi realizujemy program treningowy. Mamy do dyspozycji 2 maty. Jedna duża (250m<sup>2</sup>) w sali bankietowej i druga (30m<sup>2</sup>) pod namiotem.





# TRENINGI MOTORYCZNE

W grupach zawodniczych oprócz treningów technicznych i wydolnościowych, dużą wagę przywiązujemy do treningów motorycznych. U starszych, po odpowiednim przygotowaniu wprowadzamy trening siłowy.





Położenie ośrodka w lesie sosnowym, oprócz oczywistych walorów zdrowotnych, sprzyja organizacji różnorodnych zajęć terenowych. Ważne, że w lesie nie ma kleszczy. Oprócz tradycyjnej atletyki terenowej (bieganie) budujemy szałas i bawimy się w różne gry terenowe.

# LAS





# MIEJSKIE ATRAKCJE

“Miejski deptak” jest położony tuż przy naszym ośrodku, więc praktycznie codziennie korzystamy z uroków “Świątokrzyskiej Ibizy” - tak popularnie jest nazywana Sielpia. W ramach atrakcji obozowych wchodzimy do wesołego miasteczka oraz jeździmy na rowero-gokartach. No i oczywiście gofry, lody... ale to już za własne kieszonkowe





Oprócz zajęć sportowych organizujemy zajęcia artystyczne. Atrakcją jest tworzenie własnej koszulki rysiowej. Dzieci otrzymują od nas koszulki do kolorowania flamastrami i kredkami do tkanin. W trakcie ciszy poobiedniej oraz po kolacji otwieramy salon gier planszowych, gdzie dobrze bawią się młodszy i starsi.

# ZAJĘCIA ARTYSTYCZNE i GRY PLANSZOWE





# WIECZORNE ANIMACJE

Wieczorami nie przestajemy się bawić: dyskoteka, ognisko, kino, podchody to tylko niektóre atrakcje





# INNE ZABAWY

Ilość zabaw i gier jest ograniczona tylko przez naszą wyobraźnię

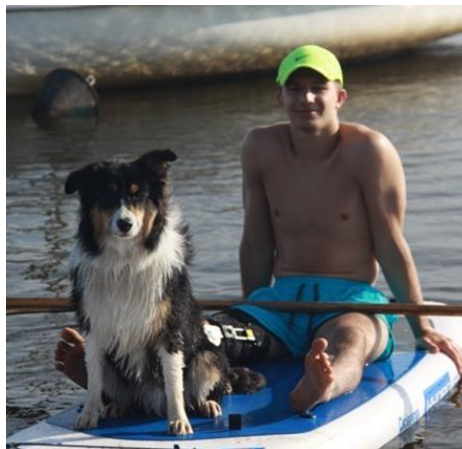




Jednym z uczestników obozu jest Kodi - pies rasy Border Collie.

Border collie to wybitnie inteligentny, wrażliwy, ukierunkowany na współpracę z ludźmi owczarek. Border collie to pies o ogromnym temperamencie i wesołym usposobieniu. Przyjacielski i łagodny. Nie jest agresywny w stosunku do ludzi. W stosunku do pobratymców jest tolerancyjny i nie wszczyna bójk. Jako pies pasterski jest mistrzem zaganiaania i pilnowania stada. Jest niedościgniony w psich sportach. Sprawdza się w ratownictwie i dogoterapii. Na naszym obozie jest idealnym "terapeutą" dla tęskniących dzieci. Jest obozową maskotką.

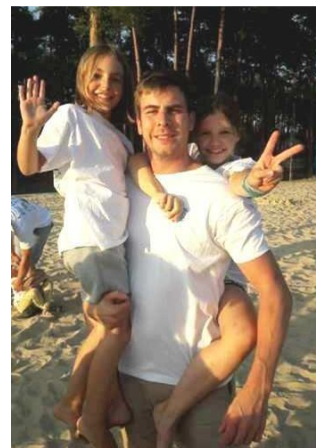
## PIES





# OPIEKA

Klub Judo "Rys" powstał w 1992 r. Od tego czasu nieprzerwanie zajmujemy się organizacją obozów sportowych, których zorganizowaliśmy już blisko 90. Nasza kadra składa się z trenerów, instruktorów i nauczycieli wf, którzy współpracują z nami od wielu lat.



Kobieca czułość i wrażliwość to cecha, którą charakteryzują się nasi trenerzy jednak dodatkowo do pomocy przy opiece z młodszymi dziećmi zatrudniamy panie (nauczycielki, instruktorki, wychowawczynie).



Kąpieliska w Sielpi są strzeżone przez profesjonalną grupę WOPR, dodatkowo część naszych trenerów też jest ratownikami wodnymi.

