

Obóz sportowo-rekreacyjny w Sielpi

WYJAZD

- **30 lipca 2025**, środa, 9.00-11.00, skrzyżowanie Belgradzkiej i Stryjeńskich, na parkingu przy przychodni. Dokładna godzina odjazdu wraz z przydziałem do konkretnego autokaru zostanie opublikowana, 3-4 dni przed wyjazdem, na stronie internetowej klubu w zakładce OBOZY 2025 (www.judo-rys.pl/oboz). W sytuacji gdy będą błędy na liście prosimy o kontakt mailowy (klub@judo-rys.pl).
- Podróż (150 km) wraz z postojem będzie trwała niecałe 3 godziny, więc prosimy nie dawać dzieciom dużego prowiantu i nie dawać słodkich napojów gazowanych (najlepiej wodę).
- 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 proszę przekazać instruktorom przed autokarem (ustnie i na kartce).
- Rodzice odprowadzający dziecko nie mogą wchodzić do autokaru.

PRZYJAZD

- **09 sierpnia 2025**, sobota, godzina 11.30-13.30, skrzyżowanie Belgradzkiej i Stryjeńskich, na parkingu przy przychodni.
- Dokładna godzina przyjazdu wraz z listami imiennymi zostanie opublikowana, 1-2 dni przed wyjazdem, na stronie internetowej klubu w zakładce OBOZY 2025 (www.judo-rys.pl/oboz).

ADRES OŚRODKA

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

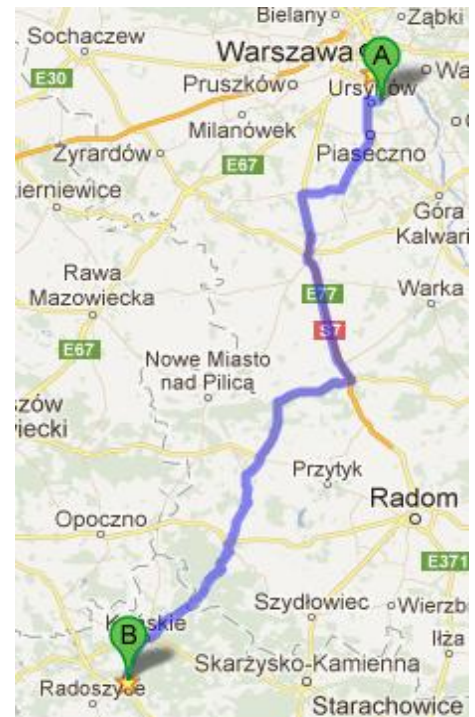
TELEFONY DO TRENERÓW

- Cezary Borzęcki – kierownik 504 127 407
- 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
- Łukasz Kielbasiński – 509 945 883
- Agata Pawłowska – 795 934 678
- Renata Borzęcka – 504 127 408

Telefony do pozostałych opiekunów zostaną podane przed wyjazdem

RZECZY DO ZABRANIA

- buty sportowe – 2 pary
- spodenki krótkie: do ćwiczenia 2 sztuki, do chodzenia na co dzień 2 sztuki
- t-shirt: do ćwiczenia 4-5 sztuk, do chodzenia na co dzień 3-4 szt
- skarpety i majtki – na każdy dzień
- spodnie zwykłe
- spodnie dresowe – 2 pary
- bluza dresowa – 2 szt
- judoga + pas
- kurtka (najlepiej przeciwdeszczowa)
- klapki
- kąpielówki - 2 pary
- czapka z daszkiem
- ręczniki duże – 2 szt
- przybory toaletowe: szczoteczka do zębów + pasta, szampon, antyperspirant, inne
- okulary przeciwsłoneczne
- krem UV (z wysokim filtrem 20-30)
- środki na komary, można dać wtyczkę do gniazdka do odstraszania komarów oraz środek na komary (kleszcze) w sprayu (lub inny)
- dziewczynki mogą zabrać suszarkę do włosów, szczotkę



KARTA KOLONIJNA	▪ Bez karty kolonijnej (kwalifikacyjnej) dziecko nie zostanie zabrane na obóz. Kartę należy oddać przed autokarem jeżeli nie została wcześniej dostarczona do klubu. ▪ Zawodnicy z grup zaawansowanych (R i miniR) muszą posiadać ważne badania sportowo-lekarskie ▪ Przepisać szczepienia z książeczki zdrowia dziecka i podpisać się lub zrobić ksero karty szczepień. ▪ Ostatnie choroby czy dziecko jest w trakcie leczenia (jakie zażywa leków). ▪ Na czerwono zakreślić ważne informacje dotyczące zdrowia (uczulenia na leki i osy)
PIENIĄDZE	▪ Pieniądze na kieszonkowe dla dziecka można przed autokarem zdeponować u trenerów. Najlepiej w banknotach 10-20 zł w podpisanej kopercie. Nie dawać bilonu. ▪ Proponujemy dać dzieciom kieszonkowe w wysokości 150-200 zł.
PAKOWANIE RZECZY NA WYJAZD	▪ Proszę pakować się z dzieckiem i spisywać na kartce co zostało zapakowane, żeby dziecko wiedziało które rzeczy są jego. Dziecko musi wiedzieć ile ma bagaży (ile sztuk i jak wyglądają torby/walizka). Można bagaż podpisać lub jakoś oznaczyć. ▪ Jeżeli dziecko jest w trakcie leczenia lub regularnie zażywa leki, proszę leki zapakować do woreczka podpisanego nazwiskiem i z opisem dawkowania oraz przekazać na zbiórce trenerowi. Koniecznie wpisać informację o dawkowaniu do karty kolonijnej. Proszę nie dawać niepotrzebnych leków (przeciw gorączce, 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. Można zrobić sobie zdjęcia rzeczy.
TELEFONY I KONTAKT Z DZIECKIEM	▪ Obowiązuje zakaz używania i posiadania telefonów, konsoli, tabletów itp. (nie dotyczy grup najstarszych: informacja zostanie podana po opublikowaniu na naszej stronie w zakładce OBOZY 2025 (www.judo-rys.pl/oboz) przydziału do grup) ▪ Jeżeli zajdzie potrzeba dziecko będzie mogło skorzystać z telefonu trenera. Prosimy, aby rozmowy nie trwały dłużej niż 3 minuty. ▪ Wychowawcy są do Państwa dyspozycji. Jeżeli nie odbierają to proszę napisać SMS.
NIE MA ODWIEDZIN	▪ Prosimy nie przyjeżdżać do Sielpi w celu odwiedzin. Dzieci po wizycie rodziców się „rozklejają” i często kończy się to zabranie dziecka z obozu. Poza tym dzieciom do których nikt nie przyjedzie będzie smutno jeśli przyjadą rodzice do innych dzieci.
ZAJĘCIA PODCZAS OBOZU	▪ Większość zajęć, poza matą judo, odbywać się będzie w lesie, na piachu oraz w wodzie. ▪ Prosimy nie dawać dzieciom jasnych oraz ładnych i drogich ubrań. ▪ Część rzeczy może ulec mocnemu zabrudzeniu.
WODA	▪ Każdy z uczestników otrzyma nieograniczoną ilość wody do picia, która jest wliczona w koszt obozu.
OPIEKA MEDYCZNA	▪ Na terenie ośrodka znajduje się gabinet lekarski, gdzie przez cały dzień dyżur pełni ratownik medyczny lub pielęgniarka. ▪ Lekarz pełni dyżur „na telefon” ▪ Szpital w miejscowości Końskie jest oddalony od ośrodka o 10 km ▪ Koszt zakupu ewentualnych leków pokrywają rodzice.
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.
RELACJA NA FACEBOOK’U	▪ Prosimy o polubienie naszego Facebook: www.facebook.com/KlubJudoRys , gdzie będziemy na bieżąco umieszczali wszystkie informacje oraz codzienne foto-relacje.
INFORMACJE	▪ Informacje o zgłoszeniu do kuratorium oraz związane z przydziałem do grup i autokarów zostaną opublikowane, na kilka dni przed wyjazdem, na stronie internetowej w zakładce OBOZY 2025 (www.judo-rys.pl/oboz).

