

# OBÓZ JUDO – BARTKOWA – 13.08-18.08.2023 r.:

## 1. ADRES:

Dom Wczasowy Stalownik Bartkowa – Posadowa 264 33- 318 Bartkowa - Posadowa

## 2. KADRA TRENERSKA:

Robert Zaczekiewicz

Dariusz Tylek

## 3. TERMIN:

**WYJAZD** – 13.08.2023 r. (NIEDZIELA) - zbiórka o godz. 12:00, Reymonta 22

**POWRÓT** – 18.08.2023 r. (PIĄTEK) – Około 15:00

## 4. SPIS EKWIPUNKU (PROPONOWANY ZESTAW PODSTAWOWY 😊):

- |                                                                        |                                        |
|------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|
| ✓ BLUZA Z DŁUGIM RĘKAWEM                                               | ✓ PRZYBORY TOALETOWE                   |
| ✓ LEKKA KURTKA (NP. POLAR)                                             | ✓ ZESZYT W KRATKĘ I DŁUGOPIS           |
| ✓ PODKOSZULKI NA KAŻDY DZIEŃ POBYTU                                    | ✓ DRES DO BIEGANIA                     |
| ✓ SPODNIE DŁUGIE                                                       | ✓ DRES DO CHODZENIA PO OŚRODKU         |
| ✓ SPODNIE KRÓTKIE 2 SZT.                                               | ✓ STRÓJ KĄPIELOWY                      |
| ✓ OBUWIE SPORTOWE DWIE PARY (DO BIEGANIA<br>I DO CHODZENIA PO OŚRODKU) | ✓ STRÓJ SPORTOWY DO SALI GIMNASTYCZNEJ |
| ✓ KLAPKI                                                               | ✓ CZAPKA Z DASZKIEM                    |
| ✓ BIELIZNA OSOBISTA (NA KAŻDY DZIEŃ POBYTU)                            | ✓ KREM DO OPALANIA                     |
| ✓ RĘCZNIKI 1 SZT.                                                      | ✓ GÓRA OD JUDO GI                      |
| ✓ RĘCZNIK KĄPIELOWY                                                    |                                        |

Wyżej wymieniony ekwipunek jest wskazaniem tych rzeczy, które na obozie będą w większości niezbędne. Oczywiście mogą go Państwo dowolnie poszerzać (oczywiście w granicach zdrowego rozsądku). Warto pamiętać, aby szczególnie przy młodszych dzieciach pomyśleć nad oznaczeniem rzeczy dziecka. Często zostaje dość sporo rzeczy, do których nasi podopieczni się nie przyznają a my nie jesteśmy ich w stanie przekonać, że dana rzecz należy do nich... **Legitymacja szkolna w trakcie tego wyjazdu nie będzie potrzebna.**

## 5. ORIENTACYJNY PLAN DNIA (MOŻE ULEĆ KOREKTOM NA MIEJSCU):

- |                                        |                                  |
|----------------------------------------|----------------------------------|
| 07.45 – POBUDKA                        | 14.15 – CISZA POOBIEDNIA         |
| 08.00 – ROZRUCH PORANNY                | 15.30 – ZAJĘCIA POPOŁUDNIOWE     |
| 08.20 – TOALETA PORANNA                | 18.00 – PRZYGOTOWANIE DO KOLACJI |
| <b>08.30 – ŚNIADANIE</b>               | <b>18.30 – KOLACJA</b>           |
| 09.00 – SPRZĄTANIE, CZAS DO DYSPOZycji | 19.00 – CZAS DO DYSPOZycji       |
| 10.00 – ZAJĘCIA PRZEDPOŁUDNIOWE        | 19.30 – ZAJĘCIA WIECZORNE        |
| 13.00 – PRZYGOTOWANIE DO OBIADU        | 21.30 – TOALETA WIECZORNA        |
| <b>13.30 – OBIAD (+podwieczorek)</b>   | 22.00 – CISZA NOCNA              |

## 6. WYŻYWIENIE:

Wszystkie posiłki „do syta”, kuchnia domowa. Po kolacji będzie dodatkowo udostępniana herbata lub woda z sokiem oraz chleb z masłem i dżemem. Bardzo prosimy o wyraźne zaznaczenie w karcie, jeśli dziecko jest uczulone na jakieś produkty spożywcze. Jeśli takiej adnotacji nie będzie uznajemy, że dziecko może jeść wszystkie produkty. W związku ze sportowym charakterem wyjazdu, a tym samym dużą aktywnością fizyczną nie będziemy pozwalać na sytuacje, w których dany uczestnik je bardzo niewiele. Nie pozwalamy także na jedzenie chipsów, kolorowych i pełnych chemii cukierków. Nie wolno także kupować napojów typu cola, oranżada itp. Uczestnicy mogą za to kupować wodę, soki, „klasyczne” słodczy (czekolady, batony itp.). Bardzo prosimy także o to by nie dawać „zakazanych” produktów dziecku na wyjazd.

## 7. BAGAŻ:

Bagaż główny dowolny – nie ma znaczenia, czy będzie to torba podróżna, walizka, czy inne opakowanie (byle nie reklamówki) – autokar przywozi nas pod sam ośrodek. Na miejscu najstarsi pomogą przenieść młodszym bagaże do pokoi. **BARDZO WAŻNE** jest natomiast takie spakowanie głównego bagażu, aby pozostało w nim **CO NAJMNIEJ 20% WOLNEJ PRZESTRZENI!!!** Niestety rzeczy mają to do siebie, że trakcie obozu zwiększają swoją objętość... Jest to proces udowodniony i potwierdzony wieloletnim doświadczeniem. Dodatkowo bardzo prosimy, aby **KAŻDY Z UCZESTNIKÓW MIAŁ ZE SOBĄ MAŁY PLECAK PODRĘCZNY** – będzie on potrzebny podczas wyjść do sklepu, wyjazdów, czy w czasie wycieczek.

## 8. PIENIADZE:

W trakcie obozu uczestnicy nie będą musieli ponosić **ŻADNYCH DODATKOWYCH WYDATKÓW**. W cenie obozu są uwzględnione wszelkie koszty, bilety wstępu oraz inne zaplanowane atrakcje. Biorąc pod uwagę powyższe kwestie, to od Państwa zależy, jaką ewentualnie kwotę przekażecie dzieciom na dodatkowe przyjemności i zachcianki (głównie zakupy w sklepie). Jak zwykle dajemy Państwu możliwość zdeponowania pieniędzy u trenera – w takim przypadku proszę przekazać je w dniu wyjazdu w kopercie podpisanej imieniem, nazwiskiem oraz kwotą do **TRENERA KLUBOWEGO**. Tylko za te pieniądze przekazane nam do depozytu odpowiadamy – za inne pieniądze, którymi będzie dysponowało dziecko samodzielnie, nie bierzemy odpowiedzialności. Prosimy także, aby te pieniądze nie były przekazywane nam w jednym banknocie. Niestety pojedyncze banknoty zdecydowanie utrudniają wypłacanie pieniędzy dzieciom... Warto także rozważyć wyposażenie dziecka w portfel – to może ograniczyć częste „gubienie” samych pieniędzy.

## 9. ZAKWATEROWANIE:

Uczestnicy będą zakwaterowani w jednym pawilonie w pokojach 2-3 osobowych z pełnym węzłem sanitarnym. Tradycyjnie już decyzję, o tym kto z kim będzie w pokoju, podejmą sami uczestnicy. Obowiązywać będą dwa obostrzenia tzn. dobór do pokoju musi odbyć się w obrębie grupy, w której będzie dziecko oraz oczywiście chłopcy nie będą w pokojach z dziewczętami. Dopiero w przypadku konfliktów i braku porozumienia, jako trenerzy będziemy ingerować ustalając ostatecznie, kto z kim w pokoju spędzi tych kilkanaście - mamy nadzieję - radosnych dni.

## 10. LEKI:

Proszę pamiętać o dokładnym **OPISANIU W KARCIE INFORMACJI O LEKACH**, które dziecko stale przyjmuje, ewentualnie, na które jest uczulone. Niestety sam przekaz słowny w dniu wyjazdu jest niewystarczający – prowadząc kilkanaście rozmów z Państwem jako rodzicami możemy nie zapamiętać wszystkich informacji. **Karta jest najlepszą i najpewniejszą drogą komunikacji z nami**

jako opiekunami. W przypadku konieczności zawarcia większej liczby informacji prosimy dołączyć do karty dodatkową stronę. Trenerzy nie mogą podawać leków – możemy jednak nadzorować ich przyjmowanie.

#### **11. TRANSPORT:**

Od wielu lat jeździmy ze sprawdzonymi przewoźnikami, którzy posiadają wszelkie stosowne uprawnienia. Tak samo będzie i tym razem .

#### **12. RELACJA Z OBOZU:**

Aby mogli Państwo śledzić przebieg obozu będziemy każdego dnia umieszczać w internecie relacje z naszych poczynąń. Dodatkowo pod każdym wpisem będzie link do zdjęć z danego dnia. Ponieważ wpisy te powstają dopiero, kiedy nasi podopieczni już śpią, proszę o cierpliwość – mogą się one pojawiać mocno po 24.00 (zebranie zdjęć od wszystkich trenerów także zajmuje trochę czasu.

<https://www.facebook.com/SekcjaJudoTsWislaKrakow>

[www.tswislajudo.pl](http://www.tswislajudo.pl)

#### **13. PLAN OBOZU:**

W planie m. in.:

- codzienne treningi judo,
- gry i zabawy ruchowe,
- wycieczki piesze
- ognisko z pieczeniem kiełbasek,
- spływ pontonowy przełomem Dunajca
- i wiele innych atrakcji

#### **14. WYMAGANIA ZWIĄZANE Z UDZIAŁEM W OBOZIE:**

- Zwrot wypełnionej i podpisanej karty obozowej do trenerów - **W DNIU WYJAZDU!!!**
- Dokonanie wpłaty za obóz w łącznej kwocie 1000 zł - **NIE W DNIU WYJAZDU!!!**

**WSZELKICH DODATKOWYCH INFORMACJI UDZIELĄ TRENERZY KLUBOWI!  
LUB POD NUMEREM TELEFONU 698 670 812**