

UKS AKADEMIA JUDO DRAGON

ul. Starodworcowa 34/2 81 – 575 GDYNIA

TEL. 669 890 123, TEL. 603 200 614

NIP: 586-230-71-24, REGON 364576206

gdyniadragon@gmail.com



Obóz sportowo rekreacyjny z Dragonem

Miejsce: Ośrodek Wypoczynkowy Roma (CZAPIELSK, UL. FIOŁKOWA 53 83 – 050 KOLBUDY)

Kilka spraw organizacyjnych:

Odwiedziny: Podczas obozu ograniczamy całkowicie odwiedziny uczestników przez osoby z zewnątrz (rodziców, dziadków itd.).

Od kilku lat stosujemy takie praktyki ze względu na brak możliwości odwiedzin przez część rodziców swoich pociech oraz faktu, iż odwiedziny wzbudzają duże emocje wśród dzieci - szczególnie u dzieci debiutujących na obozach.

Obóz zgłoszony jest do kuratorium. Dzieci podczas obozu obowiązują ubezpieczenie klubowe. Na miejscu mamy podpisaną umowę z ratownikami medycznymi, którzy są do naszej dyspozycji w razie jakiegokolwiek potrzeby.

kierownik obozu- mgr inż. Dominik Cząstka: kierownik wycieczek szkolnych, wychowawca kolonijny, trener judo 2 DAN, trener personalny, specjalista do spraw żywienia i suplementacji w sporcie, absolwent Akademii Morskiej,

Zasady korzystania z telefonu podczas obozu:

nie ma obowiązku dawania dziecku telefonu komórkowego. Ze względu na organizację zajęć podczas trwania obozu telefony komórkowe będą przekazywane dzieciom podczas ciszy poobiedniej (ok. 14.45 lub ok. 15.30 w zależności od grupy)

i zbierane przed blokiem zajęć poobiednich do depozytu u trenerów. **Po przyjeździe do ośrodka zbierzemy telefony, zjemy obiad, umówimy regulamin, podzielimy dzieci na grupy i nastąpi zakwaterowanie.** W pilnych sprawach prosimy o kontakt z opiekunem grupy bądź kierownikiem obozu. Kierownik obozu Dominik Cząstka Tel. 603200614 lub Maciej Cząstka 669890123 (w razie nie odbierania telefonu przez któregoś z trenerów prosimy o wiadomość sms - na pewno oddzwonimy w wolnej chwili). Jeśli dziecko nie będzie miało telefonu ze sobą podczas wyjazdu, to w razie potrzeby będzie można porozmawiać przez nasz telefon.

Przy sprawnie działającym internecie, w późnych godzinach wieczornych będziemy umieszczali na naszym facebooku [fb.com/judodragongdynia](https://www.facebook.com/judodragongdynia) tzw. "relacje na żywo z obozu", są to krótkie informacje na temat tego, co robiliśmy w danym dniu oraz zdjęcia lub filmy (również na naszym kanale youtube).

Uwaga! W przypadku, gdy dziecko zażywa lekarstwa, prosimy o pisemną informację w karcie kolonijnej lub na dodatkowej kartce (lekarstwa zapakować do woreczka strunowego, podpisać imieniem i nazwiskiem oraz dołączyć wraz ze sposobem dawkowania, przekazać wychowawcy przy autokarze). W innym przypadku proszę nie dawać dzieciom żadnych lekarstw!

Dodatkowo bardzo prosimy o poinformowanie trenera o wszelkich znaczących informacjach dotyczących dziecka np. problemy ze spaniem lub niechęć do mycia zębów. Ułatwi nam to dyskretne dopilnowanie każdego dziecka.

Poniżej lista rzeczy niezbędnych na obóz, które **zabieramy w jednej torbie/walizce. Wszystkie rzeczy prosimy podpisać na metkach lub w innym miejscu w celu ewentualnego odnalezienia rzeczy.**

1. bielizna na każdy dzień (minimum :10 par skarpet, majtek i koszulek)
2. 2 pary pełnych butów sportowych, klapki, sandały
3. 2 duże ręczniki
4. ortalion i kurtkę przeciwdeszczową
5. środek na komary i kleszcze, krem z filtrem
6. 3 długie pary spodni sportowych, 3 bluzy sportowe
7. strój kąpielowy na plażę
8. minimum 3x krótkie spodenki, czapka z daszkiem
9. szczoteczka do zębów, pasta, mydło, szampon, piżama
10. **nie** zabieramy tabletów i gier typu psp itp.
11. biała koszulka „do zniszczenia” – na nieprzewidzianą atrakcję
12. mile widziane gry planszowe np. typu jenga (do użytku w domkach/pokojach)
13. Judoga – jeśli dziecko posiada
14. podpisany bidon – zapewniamy nieograniczony dostęp do wody pitnej

Słodycze i kieszonkowe na obóz: Na obozie zakazane jest spożywanie wszelkiego rodzaju chipsów oraz picie napojów słodzonych typu: Cola, pepsi, mirinda, Kubuś itd. Prosimy zminimalizować dzieciom prowiant w formie słodyczy lub wcale go nie dawać. U trenerów będzie dostępna woda mineralna butelkowana w nieograniczonej ilości przez cały obóz. **Kieszonkowe** na obóz proszę dać dziecku lub przekazać w podpisanej kopercie trenerowi (drobne!) przy autokarze, który będzie codziennie przekazywał dzieciom „dniówkę”.

Na terenie ośrodka jesteśmy jedyną zorganizowaną grupą i ośrodek udostępnia nam większość miejsc na wyłączność podczas naszego całego wypoczynku.

Ze sportowym pozdrowieniem

Trenerzy UKS Akademii Judo Dragon