

## 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” - sprawy organizacyjne

**Miejsce:** Ośrodek Wypoczynkowy Roma  
Czapielsk, ul. Fiołkowa 53  
83 - 050 Kolbudy



### **Kierownik obozu:**

Dominik Cząstka: kierownik wycieczek szkolnych, wychowawca kolonijny, trener judo 2 DAN, trener personalny, specjalista do spraw żywienia i suplementacji w sporcie.

### **Trener koordynator:**

Maciej Cząstka: trener judo 1 DAN, kierownik wycieczek szkolnych, wychowawca kolonijny.

Każdorazowo obozy zgłaszane są do Kuratorium Oświaty w Gdańsku. Dzieci podczas obozu obejmuje ubezpieczenie klubowe. Na miejscu mamy podpisaną umowę z ratownikami medycznymi, którzy w razie potrzeby służą pomocą.

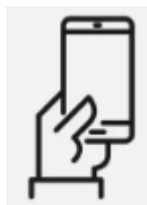
**Odwiedziny:** Podczas obozu nie planujemy odwiedzania uczestników przez osoby z zewnątrz (rodzice, dziadkowie itd.).

Od kilku lat stosujemy taką praktykę i dobrze się sprawdza. Odwiedziny wzbudzają duże emocje wśród dzieci (szczególnie u dzieci debiutujących na obozach) oraz zaburzają plan zajęć.



### **Przyjazd do ośrodka i kontakt do organizatorów:**

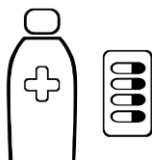
Po przyjeździe do ośrodka zjemy obiad, umówimy regulamin, podzielimy dzieci na grupy i zakwaterujemy. Zbierzemy także telefony komórkowe. W pilnych sprawach prosimy o kontakt z opiekunem grupy bądź kierownikiem obozu. Kierownik obozu Dominik Cząstka tel. 603-200-614 lub Maciej Cząstka 669-890-123 (W razie nieodebrania telefonu przez któregoś z trenerów, prosimy o wiadomość sms - na pewno oddzwonimy w wolnej chwili). Jeśli dziecko nie będzie miało swojego telefonu podczas wyjazdu, to w razie potrzeby będzie można porozmawiać przez nasz telefon.



### **Zasady korzystania przez dzieci z telefonu komórkowego podczas obozu:**

Rodzice nie mają obowiązku dawania dziecku telefonu komórkowego.

Ze względu na organizację zajęć, podczas trwania obozu, telefony komórkowe będą przekazywane dzieciom tylko podczas ciszy poobiedniej (ok. 14.45 lub ok. 15.30 w zależności od grupy) i zbierane przed blokiem zajęć poobiednich do depozytu u trenerów.



### **Zdrowie/lekarstwa:**

W przypadku, gdy dziecko zażywa leki, prosimy o pisemną informację w karcie kolonijnej lub na dodatkowej kartce. Potrzebne dziecku leki należy zapakować do woreczka strunowego, podpisać imieniem i nazwiskiem oraz informacją o sposobie dawkowania. Całość przekazać trenerowi przy autokarze.

W innym przypadku proszę nie dawać dzieciom żadnych lekarstw!

Dodatkowo bardzo prosimy o poinformowanie trenera o wszelkich znaczących sprawach dotyczących dziecka, np. problemy ze spaniem, uczulenie itp. Ułatwi nam to dopilnowanie każdego dziecka.



### **Relacje z obozu:**

Podczas obozu nasz facebook [fb.com/judodragongdynia](https://www.facebook.com/judodragongdynia) będzie bardzo aktywny. Wstawiać będziemy wiele relacji i zdjęć z naszej wakacyjnej mega przygody. Zapraszamy do polubienia nas na fb oraz subskrypcji naszego kanału YouTube.



### **Odzież i inne rzeczy niezbędne na obóz:**

Odzież i inne rzeczy dziecka pakujemy do jednej torby/walizki. Wszystkie rzeczy prosimy podpisać na metkach lub oznaczyć w inny sposób umówiony z dzieckiem w celu ewentualnego odnalezienia rzeczy (co roku pozostaje worek rzeczy niezidentyfikowanych).

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 3 pary krótkich spodenek, czapka z daszkiem
9. szczoteczka do zębów, pasta, mydło, szampon, piżama
10. **nie** zabieramy tabletek i gier typu psp itp.
11. biała koszulka „do zniszczenia” – na atrakcję niespodziankę
12. mile widziane gry planszowe, klocki jenga, karty (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 wszelkich rodzajów chipsów oraz picie napojów słodzonych. 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”.



### **Bezpieczeństwo:**

Na terenie ośrodka jesteśmy jedyną zorganizowaną grupą i ośrodek udostępnia nam większość miejsc na wyłączność podczas całego, naszego wypoczynku. Dziećmi opiekować się będą doświadczeni trenerzy z przygotowaniem pedagogicznym lub instruktorzy z certyfikatem opiekunów kolonijnych.

Naszym celem jest zapewnienie dzieciom radosnego wypoczynku i podniesienie umiejętności sportowych. Duży nacisk kładziemy na wdrażanie dzieci do samodzielności i współpracy z grupą.

Ze sportowym pozdrowieniem

Trenerzy UKS Akademii Judo Dragon