



**OBÓZ SPORTOWO-REKREACYJNY**  
**Centrum Sportu i Rekreacji AGATSU**  
**25.07 – 03.08.2022 r. (10 dni)**

## **Jak spakować się na obóz sportowy ?**

Prosimy nie zabierać ze sobą na obóz urządzeń elektrycznych typu : głośniki, konsole do gier, odtwarzacze muzyki itp. Dzieci zamykają się w swoim świecie i nie uczestniczą w życiu obozowym. Aparaty fotograficzne też nie są konieczne, dokumentacja będzie prowadzona i każdy rodzic będzie mógł zobaczyć zdjęcia swojego dziecka podczas wycieczek, czy też treningu. Dopuszczamy do użytku telefony, jednak często przynoszą one więcej szkody niż pożytku. Jeśli wiemy, że dziecko może się bez nas obejść, nie ma co dawać powodu żeby dzwoniło do nas bez przerwy. Zaczyna się tęsknota i chęć powrotu do domu. Trudno jest potem zachęcić dziecko do jakiegokolwiek aktywności. Jeśli mimo wszystko decydują się Państwo, aby wasze dziecko zabrało ze sobą telefon komórkowy, proszę przeprowadźcie z nim rozmowę w kwestii właściwego korzystania. Podczas obozu ustalimy jedną porę dnia do kontaktu z dzieckiem, prawdopodobnie podczas ciszy poobiedniej. W razie jakichkolwiek pytań i troski o samopoczucie dziecka można kontaktować się z Instruktorem, proszę się jednak nie denerwować kiedy nie odbiera, przy takiej ilości zajęć mogą zdarzać się takie sytuacje.

**UBRANIA-** jeśli chcą Państwo żeby dzieci przywiozły wszystkie swoje rzeczy, a nie rzeczy swoje oraz koleżanek i kolegów najlepiej będzie podpisać je na metkach. Dzieci często nie rozpoznają swoich ubrań, a kiedy będą podpisane jest spora szansa, że wszystkie ciuchy wrócą do domu

**PIENIĄDZE-** kieszonkowe dla dzieci, można przekazać instruktorowi w kopercie oznaczonej imieniem i nazwiskiem, z dyspozycją jaką kwotę wypłacać dziecku w jakim czasie (bardzo proszę rozmiąć pieniądze).

**WODA-** proszę uczulić dzieci, żeby nie kupowały słodkich napojów, tylko wodę. Słodkocze też staramy się ograniczać z rozsądkiem.

**PODRÓŻ-** proszę o przygotowanie prowiantu na drogę- kanapki i coś do picia. Dzieci, które mają problemy z jazdą samochodem powinny zażyć aviomarin lub inny środek przeciw chorobie lokomocyjnej.

**POSIŁKI-** obóz rozpoczynamy obiadem, a kończymy śniadaniem. Prosimy o niepakowanie dzieciom słodkoczych oraz słodkich napojów na drogę bądź na całe dziesięć dni pobytu. Ośrodek ma przystosowany jadłospis pod każdego niejadka, nie będą chodzić głodne.

### **Co spakować dziecku:**

- Karta magnetyczna Śląskiej Kasy Chorych, oraz legitymacja szkolna (dowód osobisty)
- Środki przeciwwymiotne + woreczki (jeżeli dziecko źle znosi jazdę, prosimy poinformować kadrę trenerską)
- Strój treningowy, przynajmniej 3 komplety (koszulki bawełniane, spodnie treningowe, rękawice treningowe)- jeśli dziecko nie posiada swoich rękawic proszę zgłosić ten fakt instruktorowi zostaną wypożyczone z Klubu.
- Rzeczy do spania i mycia : Piżama, przybory toaletowe, mydło (może być jednocześnie szamponem, na pewno nie nadaje się mydło w kostce i w papierku), gumki i spinki (do długich włosów), ręcznik plażowy, mały ręcznik do twarzy, ręcznik do kąpielii, krem z filtrem na słońce
- Ubrania: Koszulki z krótkim i z długim rękawem, majtki, skarpetki, cienka bluza, gruba bluza, polar, spodnie, dresy, strój kąpielowy, kurtka przeciwdeszczowa, czapka
- Buty: Klapki pod prysznic, kapcie, buty sportowe x2 ,
- Plecak(torba), w który dzieci będą mogły zapakować się na trening i na wycieczki.
- Kieszonkowe: Wysokość kieszonkowego proponujemy ustalić wcześniej. Dobrze, gdy wszyscy rodzice trzymają się ustalonej kwoty - dzięki temu dzieci mogą pozwolić sobie na tyle samo.(ok.20zł na dzień) = 200 zł kieszonkowe (młodsze dzieci, pieniądze będą miały u kadry trenerskiej w razie potrzeby będą im wydawane)
- Torba na brudne rzeczy: Koniecznie bawełniana, nigdy plastikowa. Nie ma nic gorszego, niż brudne, mokre rzeczy, które spędziły kilka dni w zamkniętej foliowej torbie.
- Lekarstwa: Jeśli dziecko przyjmuje jakieś lekarstwa na stałe, powinny być one zapakowane w podpisaną torebkę/kosmetyczkę z dołączoną instrukcją podawania oraz podpisaną zgodą rodziców na ich podawanie w czasie wyjazdu. Taką torebkę należy przekazać opiekunom - nigdy nie dawajcie lekarstw dzieciom.

SPOTKANIE ORGANIZACYJNE ODBĘDZIE SIĘ 11 lipca 2022 o godzinie 19:00 W FORMIE ONLINE NA **Google Hangouts**

Zostanie wysłany mail potwierdzający link do spotkania w dniu spotkania około godzinkę przed.

Bardzo proszę o adresy mailowe rodziców, którzy będą brali udział w spotkaniu organizacyjnym.

Proszę zrozumieć takie rozwiązanie będzie dla większości łatwiejsze, niż dojazd autem w wyznaczone miejsce spotkania ( oszczędzamy na paliwie 😊 )