

KARATE SUMMER CAMP MIKOSZEWO '2022

FAQ – CZYLI ODPOWIEDZI NA NAJCZĘŚCIEJ ZADAWANE PYTANIA

WYJAZD: 16.07.2022r. (sobota).

ZBIÓRKA: **Dzielnicy Ośrodek Kultury Ursynów ul. Kajakowa 12b (Ursynów).**

GODZINA ODJAZDU: **punkt 11:00.**

Prosimy być min 15 minut wcześniej. Osoby, które mają do oddania dokumenty, min. 25 minut wcześniej.

Osoby które nie oddadzą poprawnie uzupełnionej karty obozowej nie mogą wziąć udziału w obozie.

1. Jak przygotować się na wyjazd:

Drodzy Rodzice, postarajcie się pakować walizkę razem z dzieckiem żeby wiedziało jak wyglądają jego rzeczy i walizka. W miarę możliwości podpiszcie na metkach ubrania, możecie też podpisać walizkę. Można jechać w koszulce klubowej.

Co należy zabrać:

- karate-gi z pasem, koszulki klubowe, dresy klubowe, czapki klubowe (jeśli jest),
- legitymację szkolną,
- preparat przeciw komarom,
- dres treningowy, wygodną odzież uwzględniając zmienność pogody (koszulki z krótkim i długim rękawem, szorty i długie spodnie, kurtkę od deszczu, czapkę z daszkiem (dzieci dostaną również czapkę obozową), strój kąpielowy, bieliznę, piżamę),
- obuwie sportowe (starsi 2 szt. – przewidziane treningi w terenie), klapki, sandały,
- przybory toaletowe, ręczniki (plażowy, duży do codziennej toalety oraz do twarzy/rąk),
- mydło w płynie lub w kostce/ żel pod prysznic, żel antybakteryjny,
- krem z wysokim filtrem tzw. bloker (!),
- rozweselacze (misie, kocyki, podusie :)
- inne według potrzeb, np.: okulary przeciwsłoneczne,
- można dać dziecku zgrzewkę małej wody (należy podpisać) – opiekunowie pomogą przenieść.

Prosimy o pakowanie rzeczy w rozsądnej ilości, jedziemy na obóz sportowy! Prosimy ograniczyć dzieciom słodycze! W zeszłym roku dzieci przywiozły ogromne ilości słodyczy, co często skutkowało brakiem chęci jedzenia obiadów a ostatecznie osłabieniem na treningach – jeśli będzie taka potrzeba, słodycze dla ich dobra będą konfiskowane przez opiekunów.

WAŻNE: Informujemy, że opiekunowie nie ponoszą odpowiedzialności za posiadane przez uczestnika obozu rzeczy znacznej wartości (biżuterię, pieniądze, gadzety elektroniczne) oraz rzeczy osobiste np. okulary, aparaty itp. Prosimy o rozsądek w ich pakowaniu.

2. LEKI

Jeśli dziecko na stałe przyjmuje leki prosimy przygotować je w osobnej saszetce opisanej imieniem i nazwiskiem dziecka. Do saszetki z lekami należy dołączyć kartkę z instrukcją jak je podawać oraz **pisemną zgodę na podanie leków przez wychowawcę na obozie.** Saszetkę z lekami oddają Państwo Kierownikowi wypoczynku na zbiórce. Informacja powinna być także w karcie obozowej. *Osoby, które cierpią na chorobę lokomocyjną, powinny przed podróżą zażyć (od rodzica) odpowiednie tabletki. Prosimy wyposażyć dziecko w te środki na podróż powrotną oraz wycieczki.*

3. KIESZONKOWE

Kieszonkowe mogą Państwo zdeponować u kierownika na zbiórce. Należy je przygotować w osobnej kopercie, podpisanej imieniem i nazwiskiem dziecka oraz kwotą. Prosimy o podzielenie kieszonkowego na dniówki (np.10, 20, 5 zł). Prosimy o rozsądek – dzieci mają pełne wyżywienie i zapewnioną smaczną, domową kuchnię na miejscu. Planujemy wyjście na lody/pizzę (zwłaszcza na wycieczkach np.: w Gdańsku), ale chcemy zminimalizować kupno słodyczy i słodkich napoi w sklepiku(!).

4. **TELEFON KOMÓRKOWY – SIESTA:**

Telefony komórkowe zostaną zdeponowane opiekunom po przyjeździe do Ośrodka. Zależy nam aby uczestnicy nawiązywali ze sobą relacje bez elektroniki. Obowiązywać będzie „siesta”, tj.: telefony będą oddawane dzieciom raz dziennie - po śniadaniu, między godz.: 9:00-10:00. Uwaga rodzice młodszych dzieci: z doświadczenia po ostatnim obozie wiemy, że młodsze dzieci często „rozklejają się” i zaczynają tęsknić właśnie wtedy, gdy usłyszą rodziców. ☺ Z góry wnosimy o zachowanie spokoju jeśli tak się stanie i o skontaktowanie się bezpośrednio z opiekunem dziecka. Niektórzy rodzice w ogóle stawiali na ograniczenie kontaktu i niektóre dzieci świetnie się z tym czuły ☺ Każdy maluch jest jednak inny dlatego ocenimy sytuację będzie oceniana indywidualnie.

5. Prosimy przed wyjazdem przeczytać razem z dzieckiem **regulamin obozu** (podpisany na karcie obozowej, dostępny w plikach DO POBRANIA NA EKARATE.PL). Regulamin będzie egzekwowany przez Wychowawców i Kierownika. Zostanie ponownie omówiony w dniu przyjazdu.

6. **PROWIAN:**

Na podróż dzieci powinny mieć prowiant oraz wodę niegazowaną. Prosimy o rozsądek w pakowaniu słodczy(!) To obóz sportowy. Na obozie nie jemy chipsów i nie pijemy kolorowych napojów gazowanych (podróż to już obóz). Na miejscu będzie możliwość zakupu wody pitnej.

7. **POWRÓT:**

Z obozu wracamy **23 lipca 2022** (sobota). Wyjazd z ośrodka godz.: 10:00. Przyjazd do DOK Ursynów planowany jest wieczorem. Informacja o dokładnej godzinie zostanie podana na grupie na Facebooku ASiK Family.

<https://www.facebook.com/groups/215438783082014>

8. **KADRA OBOZOWA:**

(dzieci zostaną przydzielone do swoich wychowawców po przyjeździe do ośrodka, wtedy prześlemy Państwu numery telefonów do konkretnego opiekuna).

Kierownik Wypoczynku/ Trener główny - Justyna Marciniak, tel: 515 514 732,

Wychowawca/ Instruktor – Paweł Darmochwał,

Wychowawca / Instruktor – Marcin Kalmus,

Wychowawca / Instruktor – Ewelina Pańczyk.

Na naszej stronie internetowej znajda Państwo również informacje odnośnie wypoczynku - GIS, MZ i MEN.

Z poważaniem,
Kierownik wypoczynku
Justyna Marciniak – Niemiec
Akademia Sportu i Karate w Warszawie