

# LETNIA AKADEMIA KARATE

## GRABINA '2024

### FAQ – CZYLI ODPOWIEDZI NA NAJCZĘŚCIEJ ZADAWANE PYTANIA

**WYJAZD:** 30.06.2024r. (niedziela).

**ZBIÓRKA:** **Dzielnicowy Ośrodek Kultury Ursynów ul. Kajakowa 12b (Ursynów), GODZ.: 14:30.**

**GODZINA ODJAZDU:** - **15:00** – (prosimy być min. 30 minut wcześniej).

Osoby które nie oddały poprawnie uzupełnionej karty obozowej lub mają nie dopełnione formalności - nie będą mogły wziąć udziału w obozie.

#### 1. Jak przygotować się na wyjazd:

Droży 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, dresie.

#### Co należy zabrać:

- karate-gi z pasem, koszulki klubowe, dresy klubowe, czapki klubowe (jeśli jest),
- legitymację szkolną,
- preparat przeciw komarom/kleszczom,
- dresy, wygodną odzież uwzględniając zmienność pogody (koszulki z krótkim i długim rękawem, szorty i długie spodnie, kurtkę od deszczu, czapkę z daszkiem, strój kąpielowy, bieliznę, piżamę),
- obuwiu 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 po opalaniu/nawilżający,
- krem z wysokim filtrem tzw. bloker (!),
- rozweselacze (misie, kocyki, podusie :),
- inne według potrzeb, np.: okulary przeciwsłoneczne,
- maksymalnie 2 butelki dużej wody. Najpóźniej na drugie dzień woda dla dzieci zostanie zakupiona.

**Prosimy o pakowanie rzeczy w rozsądnej ilości, jedziemy na obóz sportowy! Należy pakować się w jak najmniejsze torby/walizki (brak miejsca na przechowywanie). Prosimy ograniczyć dzieciom słodycze, a najlepiej w ogóle je wyeliminować. Wolimy zdrowe i energetyczne przekąski. ☺ Zdarzało się, że dzieci przywoziły ogromne ilości słodyczy, co często skutkowało brakiem chęci jedzenia obiadów a ostatecznie osłabieniem na treningach – jeśli będzie taka potrzeba, dla dobra dzieci Organizator zastrzega sobie możliwość konfiskaty takich przekąsek.**

**WAŻNE:** Informujemy, że opiekunowie nie ponoszą odpowiedzialności za posiadane przez uczestnika obozu rzeczy znacznej wartości (biżuterię, pieniądze, gadżety elektroniczne, telefony) 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, zapewnioną smaczną kuchnię!

#### 4. TELEFON KOMÓRKOWY – SIESTA:

Telefony komórkowe zostaną zdeponowane opiekunom przy wejściu do autokaru. Gry elektroniczne są niedozwolone i będą konfiskowane. Zależy nam aby uczestnicy nawiązywali ze sobą relacje bez elektroniki. Obowiązywać będzie ‘siesta’, tj.: telefony będą oddawane dzieciom raz dziennie / raz na dwa dni - w ustalonym terminie podanym na grupie obozowej na Facebooku – najprawdopodobniej po śniadaniu. Uwaga rodzice młodszych dzieci: z doświadczenia 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, do którego otrzymacie Państwo kontakt w dniu przyjazdu po odprawie. Część rodziców w zeszłym roku postawiło na ograniczenie kontaktu z dzieckiem i nie korzystanie z codziennych rozmów telefonicznych, kontaktowali się tylko z opiekunem. Niektóre dzieci świetnie się z tym czuły, nie płakały i ‘zapominały’, były ‘tu i teraz’ wśród kolegów, świetnie się bawiły 😊 Każdy maluch jest inny, wraz z Państwem ocenimy sytuację indywidualnie. Jeśli decydują się Państwo na brak kontaktu lub jego ograniczenie, również prosimy o taką informację w dniu wyjazdu.

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 z Kierownikiem i z Opiekunami w podgrupach.

#### 6. PODRÓŻ:

Na podróż dzieci powinny mieć wodę niegazowaną. Obiad prosimy zjeść przed wyjazdem. Nie spożywamy posiłków w autokarze, podróż nie jest długa, przyjeżdżamy od razu na obiadokolację. Na obozie nie jemy chipsów i nie pijemy kolorowych napojów gazowanych (podróż to już obóz). Na miejscu będą wyjścia do sklepu.

#### 7. POWRÓT:

Z obozu wracamy **7 lipca 2024** (niedziela) ok. godz.: 12:00. Informacja o dokładnej godzinie powrotu zostanie podana na wydarzeniu na Facebooku gdzie będą dodawane codzienne relacje. Link do wydarzenia poniżej:

[https://www.facebook.com/events/1871161670057734/?active\\_tab=discussion](https://www.facebook.com/events/1871161670057734/?active_tab=discussion)

---

UWAGA! Jeśli rodzic chciałby wcześniej odebrać dziecko z obozu, należy zgłosić ten fakt na [biuro@ekarate.pl](mailto:biuro@ekarate.pl) **do dnia 24.06.24r.** . Obowiązuje kontakt telefoniczny dzień przed odbiorem z Kierownikiem wypoczynku oraz o przedłożenie i pozostawienie OŚWIADCZENIA w dniu odbioru Kierownikowi - o wcześniejszym odbiorze dziecka z wypoczynku na własny wniosek (zawierające dane rodzica, numer dowodu osobistego oraz dane dziecka – imię i nazwisko i datę urodzenia, termin odbioru dziecka). W razie wcześniejszego odbioru dziecka, nie przysługuje zwrot kosztów.

#### 8. KADRA OBOZOWA:

dzieci zostaną przydzielone do wychowawców po przyjeździe, kolacji i po odprawie. Następnie prześlemy Państwu numery tel. do konkretnego opiekuna. Może to być następnego dnia do południa.

##### **Kierownik Wypoczynku – Agnieszka Wikira 690 076 608.**

Trener i koordynator główny obozu : Sensei Justyna Marciniak 4 dan,  
Wychowawca / Instruktor – Sensei Robert Łój 3 dan,  
Wychowawca / Instruktor – Sensei Ewelina Pańczyk 1 dan,  
Wychowawca - Sensei Katarzyna Szewczuk 1 dan,  
Wychowawca - Sensei Marcin Kalmus 1 dan.

*Organizator - Akademia Sportu i Karate w Warszawie  
Kierownik wypoczynku*