

# LETNIA AKADEMIA KARATE

## GRABINA '2025

### FAQ – CZYLI ODPOWIEDZI NA NAJCZĘŚCIEJ ZADAWANE PYTANIA

**WYJAZD:** 6.07.2025r. (niedziela).

**ZBIÓRKA:** **Dzielnicowy Ośrodek Kultury Ursynów ul. Kajakowa 12b (Ursynów), GODZ.: 11:15**

(oddanie leków itp., dodatkowe informacje do Kadry wychowawczej w tym Kierownika obozu).

**GODZINA ODJAZDU:** - **12:00** – (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:

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, 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. Woda dla dzieci zostanie zakupiona, będzie na bieżąco wydana.
- 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, gadzety 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** (na karcie obozowej). **Regulamin będzie egzekwowany przez Wychowawców i Kierownika.** Zostanie ponownie omówiony w dniu przyjazdu z Kierownikiem i z Opiekunami w podgrupach.

#### 6. PODRÓŻ:

Dzieci na podróż autokarem powinny mieć wodę niegazowaną i być po II śniadaniu. Obiad zapewniamy po przyjeździe na miejscu. W drodze nie spożywamy posiłków, podróż nie jest długa. Na obozie nie jemy chipsów i nie pijemy kolorowych napojów gazowanych (podróż to już obóz). Na miejscu będą wyjścia do sklepu. Jest też automat z małym ‘co nie co’ (paluszki, soczki itp.) co ograniczamy ale jednak informujemy wszystkich (w zeszłym roku niektórzy nie mieli drobnych). Jeśli ktoś planuje transport własnym autem należy to zgłosić do dnia 27.06.25r. (biuro@ekarate.pl).

#### 7. POWRÓT:

Z obozu wracamy **13 lipca 2025** (niedziela) ok. godz.: 11:30-12:00. 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/2208560949661297/?active\\_tab=discussion](https://www.facebook.com/events/2208560949661297/?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 27.06.25r.** . 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 na treningu organizacyjnym. Następnie prześlemy Państwu numery tel. do konkretnego opiekuna (może to być max. nast. dnia do południa). Nie należy korzystać z prywatnych numerów Kadry Obozowej po zakończeniu wypoczynku (rodo).

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

Trener, organizator i koordynator 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 Karol Kacprzak 1 dan.

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