

LETNIA AKADEMIA KARATE

GRABINA '2026

FAQ – CZYLI ODPOWIEDZI NA NAJCZĘŚCIEJ ZADAWANE PYTANIA

WYJAZD: 5.07.2026 r. (niedziela). / **ZBIÓRKA:**

1/ Dzielnicowy Ośrodek Kultury Ursynów ul. Kajakowa 12b (Ursynów), GODZ.: 11:00

(przed restauracją Fryderyk – zapraszamy osoby na przekazanie leków, kieszonkowych itp., będzie można również przekazać dodatkowe informacje Kadrze wychowawczej w tym do Kierownika obozu).

2/ GODZINA ODJAZDU: - 12:00 – (osoby których nie dotyczy pkt. 1 - prosimy być na 11:30 pod DOK).

Po zakończeniu odprawy nastąpi odprowadzenie uczestników do autokaru przez Rodzica i podpisanie listy.

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 lub w 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),
 - obuwie sportowe (starsi od 12 r.ż. i/lub 6 kyu - po 2 szt. – przewidziane biegi), klapki, sandały,
 - przybory toaletowe, 3 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 rzeczy znacznej wartości (biżuterię, pieniądze, gadżety elektroniczne, telefony) oraz rzeczy osobiste np. okulary, aparaty itp. Prosimy o rozsądek w ich pakowaniu – dzieci świetnie funkcjonują bez elektroniki! <3

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. Zależy nam aby uczestnicy nawiązywali 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 zeszłych latach 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. ☺ Każde dziecko jest inne dlatego 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 - lekkim 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 26.06.26 r.** (biuro@ekarate.pl).

7. POWRÓT:

Z obozu wracamy **12 lipca 2026** (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/1401315208487426/?active_tab=discussion

UWAGA! Jeśli rodzic chciałby wcześniej odebrać dziecko z obozu, należy zgłosić ten fakt na biuro@ekarate.pl **do dnia 26.06.26 r.** . 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 główny, Organizator : Sensei Justyna Marciniak 4 dan,

Wychowawca / Instruktor – Sensei Katarzyna Szewczuk,

Wychowawca / Instruktor – Sensei Mikołaj Muchowski,

Wychowawca – Instruktor – Sensei Jan Skalski,

Wychowawca – Sensei Joanna Ratuszyńska.

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