

OBÓZ SPORTOWO-REKREACYJNY UKS MUSU



Organizator – kim jesteśmy?

Uczniowski Klub Sportowy MUSU Warszawa

- zarejestrowany w ewidencji uczniowskich klubów sportowych m.st. Warszawy pod numerem 488
- Od 2011 roku prowadzimy szkolenie judo dla dzieci i młodzieży w ponad 20 grupach
- W treningach uczestniczy ok. 350 uczestników



Kto jedzie?



W obozie weźmie udział 75 uczestników,
47 uczestników poniżej 10 roku życia,
28 uczestników powyżej 10 roku życia.



Gdzie jedziemy?

- Jastrowie, Ośrodek Wypoczynkowy Leśna Chata (woj. wielkopolskie)
 - Zakwaterowanie w domach 4-5 osobowych





Kadra

- **Radosław Gaczyński** – trener judo, instruktor pływania
- **Ewa Gaczyńska** – trener judo
- **Karolina Koszela** – trener judo
- **Wiktor Tworzydło** – trener judo
- **Krzysztof Wiłkomirski** – trener judo
- **Olga Zwolak** – trener judo



Transport



Wyjazd w dniu 21 lipca spod Torwaru - zbiórka 7:15.
Powrót w to samo miejsce.
Dwa autokary – przed wyjazdem prześlemy listę z
podziałem dzieci na autokary.



Opieka medyczna

- lekarz na wezwanie
 - w pobliżu przychodnia
 - wydzielony pokój pielęgniarki
 - wydzielona izolatka



Ubezpieczenie

Wszyscy uczestnicy obozu będą ubezpieczeni od następstw nieszczęśliwych wypadków. Ubezpieczenie dostosowane do obozu z elementami sztuk walki.



Plan dnia

- 07:45 - 08:00 Pobudka – toaleta poranna
- 08:00 - 08:20 Rozruch – Gimnastyka poranna
- 08:30 - 09:15 Śniadanie
- 09:30 - 11:00 BLOK I - zajęcia w grupach
- 11:15 - 13:15 BLOK II - zajęcia w grupach
- 13:30 - 14:15 Obiad i podwieczorek
- 14:15 - 15:00 Cisza poobiednia
- 15:00 - 16:30 BLOK III - zajęcia w grupach
- 16:45 - 18:15 BLOK IV - zajęcia w grupach
- 18:30 - 19:15 Kolacja
- 19:15 - 20:00 odpoczynek/sprzątanie pokoju
- 20:00 - 21:30 BLOK V - zajęcia w grupach
- 21:30 - 22:00 Przygotowanie do snu - toaleta wieczorna
- 22:00 - 6:00 Cisza nocna



Ramowy plan dnia cd. - BLOKI

TRENINGI JUDO

SIATKÓWKA PLAŻOWA/PIŁKA NOŻNA/KOSZYKÓWKA/PIŁKA RĘCZNA

INNE DYSCYPLINY SPORTOWE (m.in. frisbee, ringo, badminton, bule)

ZAWODY SPORTOWE

GRY TERENOWE

DODATKOWE ATRAKCJE:

Kajaki i rowery wodne, trampolina wodna, trampoliny

Plażowanie

Pogadanki

Mini kino

Ognisko/grill

Dyskoteki/ Karaoke

Konkursy i zabawy twórcze



Woda i owoce



Uczestnicy mają dostęp do wody i owoców 24 h/dobę



Jak przygotować dziecko do wyjazdu?

Przed wyjazdem rodzic/ prawny opiekun dziecka powinien:

- uświadomić dziecku, że w czasie wyjazdu jego opiekunem będzie wychowawca, i to na niego może liczyć, jeśli potrzebuje pomocy, rady lub wsparcia albo kiedy jest chore;
- przypomnieć, że bez wiedzy wychowawcy nie można wychodzić poza teren kolonii nawet, gdy jest to nawet niewielka odległość od miejsca pobytu;
- dziecko ma natychmiast informować zarówno opiekuna, jak i rodzica o wszelkich sytuacjach zagrożenia, np. obcych, zaczepiających je ludziach, zakupach z nieznanego źródła itp.;
- zwrócić uwagę, aby syn czy córka pilnowali swoich pieniędzy i nie nosili ich wszystkich przy sobie, powierzyli np. część opiekunowi;
- w czasie letnich wyjazdów rodzice muszą ostrzegać małe dzieci przed zbieraniem i jedzeniem jakichkolwiek leśnych owoców oraz grzybów, które mogą okazać się trujące, oraz przed kontaktem z bezpańskimi czy dzikimi zwierzętami;
- jeżeli miejsce wypoczynku znajduje się nad wodą, rodzice powinni nauczyć dziecko, jak bezpiecznie zachowywać się na kąpielisku i poinformować, że należy stosować się do poleceń wychowawcy oraz ratownika;
- ostrzec dziecko, żeby zawsze i wszędzie pilnowało swoich napojów i nie przyjmowało jedzenia, napojów ani słodyczy od nieznanymi osób;
- nie zbliżało się do obcych zwierząt (psa, kota oraz zwierząt w lesie) nawet jeśli robi wrażenie łagodnego;
- do zabawy wybierało miejsca bezpieczne.



Przed wyjazdem warto przeprowadzić z dzieckiem rozmowę na temat bezpiecznych i higienicznych zachowań, aby:

W trosce o swoje zdrowie:

- dokładnie myło ręce pod bieżącą wodą przed posiłkami oraz bezwzględnie po każdym skorzystaniu z toalety;
- dbało o higienę osobistą, nie używało wspólnie z innymi osobami ręcznika, grzebienia i innych przyborów toaletowych oraz nie wymieniało się i nie pożyczało ubrań;
- nie piło napojów z jednego pojemnika (butelki, kubka) z innymi uczestnikami wycieczki;
- dokładnie myło surowce (owoce, warzywa) podczas sporządzania posiłku, pamiętało o właściwym przechowywaniu żywności, unikało zakupów wątpliwej jakości żywności;
- w razie niepokojących objawów samopoczucia i zdrowia (m. in. nudności, bóle brzucha, wymioty, biegunka, gorączka) zgłosiło się do opiekuna lub wychowawcy.

Przebywając nad wodą:

- zachowywało się ostrożnie i nie utrudniało kąpeli innym;
- nie skakało do wody w miejscach nierozpoznanych oraz przestrzegało regulaminu kąpieliska;
- słuchało poleceń ratownika i wychowawcy.

Podczas opalania:

- chroniło kremem zawierającym filtr UV odślonięte części ciała oraz korzystało z cienia w godzinach największego działania słońca;
- chroniło głowę i oczy przed słońcem oraz regularnie piło duże ilości wody.

Uczestnicząc w wycieczkach do lasu:

- z uwagi na kleszcze: nosiło w lesie odpowiednią odzież, zakrywało jak najwięcej części ciała, po wizycie w lesie obejrzało całe ciało oraz odzież, a w razie zlokalizowania owada zgłosiło się jak najszybciej do opiekuna (wychowawcy);
- nie zbierało i nie jadło jakichkolwiek leśnych owoców oraz grzybów, które mogą okazać się trujące



Co zabrać?

1. Judogi (im więcej tym lepiej)
2. 3 komplety strojów do ćwiczeń (spodenki koszulka)
3. 2 dresy
4. Kurtka przeciwdeszczowa (ewentualnie kalosze)
5. strój kąpielowy + okulary przeciwsłoneczne
6. Nakrycie głowy (czapka lub chusta)
7. Krem z dużym filtrem UV i preparaty przeciw komarom i kleszczom
8. Obuwie do biegania wyprofilowane - nie trampki i buty do piłki nożnej halowej!!!
9. Buty do grania w piłkę na sztucznej trawie (nie korki!!!)
10. Klapki
11. Ręczniki (w tym jeden na plażę)
12. Kosmetyki do higieny osobistej
13. Odzież codzienna wraz z bielizną
14. Dziewczynki obowiązkowo suszarki przynajmniej dwie na pokój
15. **LEGITYMACJA SZKOLNA**



WAŻNE – przy pakowaniu

Prosimy o pakowanie dziecka przy jego obecności, żeby wiedziało co jest jego i gdzie to jest w torbie.

WAŻNE - podpisanie rzeczy, zwłaszcza judog, pasów i odzieży klubowej.



LEKARSTWA

Lekarstwa, które dziecko musi przyjmować prosimy dostarczyć w dniu wyjazdu.

Lekarstwa należy zapakować w plastikowe pudełko, trwale podpisane i z opisem dawkowania oraz **UPOWAŻNIENIE dla klubu ze zgodą o podawanie ich.**

Nie bierzemy lekarstw w siatkach, woreczkach itp.





Kieszonkowe

Kieszonkowe prosimy o przekazanie w zamkniętej i opisanej kopercie wychowawcy przed odjazdem.

OPIS: imię i nazwisko uczestnika + kwota

Prosimy pamiętać by były to banknoty o małych nominałach.



Gry



Prosimy o nie dawanie dzieciom na obóz sprzętów elektronicznych. Sprzęt będzie konfiskowany i oddawany rodzicom po zakończeniu obozu.



Telefony



- Preferowany kontakt z dziećmi w trakcie trwania ciszy poobiedniej
- Telefony zapakowane w torebki i podpisane prosimy o przekazanie trenerowi przed odjazdem
- Nie mówić dzieciom „Dzwoń do mnie codziennie” 😊
- W przypadku braku telefonu, dziecko będzie korzystało z telefonu trenera
- Preferowane telefony typu Nokia 3310, bez gier i dostępu do internetu 😊



Gdzie nas znajdziecie?



www.facebook.com/KlubJudoMusu

www.uks-musu.pl

