



# SKLEROTKA OBOZOWA

## GYM&PARKOUR CAMP – ZUBRZYCA 2021

### INFORMACJE ORGANIZACYJNE

#### I. EDUKACJA, WYCHOWANIE, KSZTAŁTOWANIE SAMODZIELNOŚCI:

Realizacja interdyscyplinarnych programów sportowo-edukacyjnych podczas obozów jest wyrazem naszych starań, by zaszczepić w dzieciach prozdrowotne nawyki i zamiłowanie do ruchu, które, chcielibyśmy aby towarzyszyło naszym podopiecznym przez całe dorosłe życie. Nie mamy ambicji wyczynowego sportu, chcemy, by dzieci na poziomie rekreacyjnym odnalazły radość i przyjemność w wielu formach aktywności fizycznej. Ruch w sposób rozsądny przeplatamy z mniej forsownymi punktami dziennego programu tak, by dać dzieciom czas na odpoczynek i regenerację. Kładziemy również nacisk na dbałość o kulturę osobistą przejawiającą się zwykłym "dzień dobry" na początek każdego dnia, po umiejętność rozwiązywania sporów, zawierania kompromisów, bezkonfliktowej i efektywnej pracy w zespole, czy bezinteresownej pomocy i zwykłej życzliwości. Kształtujemy samodzielność wymagając od dzieci świadomego przygotowania się do zajęć, organizacji i utrzymywania w porządku swego najbliższego otoczenia, punktualności oraz dbałości o powierzone przez Państwa i nas organizatorów rzeczy (sprzęt sportowy, ubrania, kieszonkowe).

Prosimy Państwa o wsparcie, by w szczerą rozmowę przed wyjazdem na obóz uczulić dzieci, iż warunkiem niezapomnianych i bezpiecznych wakacji będzie respektowanie obozowych reguł. Prosimy zachęcić dzieciaki, by obdarzyły zaufaniem kadrę instruktorsko-wychowawczą. Drogą rozwiązywania najczęściej błahych obozowych problemów jest zwierzenie się wychowawcom będącym na miejscu, a nie gorąca linia telefoniczna z rodzicem niezorientowanym w obozowych realiach :)

Najpóźniej wieczorem pierwszego dnia obozu otrzymacie Państwo sms-a z numerem telefonu do wychowawcy, który będzie opiekował się Państwa dzieckiem i u którego bezpośrednio będzie można na bieżąco otrzymać informacje, jak Państwa pociecha radzi sobie na obozie. W mailu wysyłanym kilka dni przed wyjazdem, będącym przypomnieniem i uzupełnieniem niniejszej "sklerotki" otrzymacie Państwo również numer telefonu kierownika obozu.

#### II. WYJAZD:

**05.07.2021 (poniedziałek)**

Zbiórka na PARKINGU obok CENTRUM SZTUKI WSPÓŁCZESNEJ SOLVAY przy ul. Zakopiańskiej (obok CH Carrefour i kina Cinema City) o godz. 9:30. PROSIMY O BEZWZGLĘDNĄ PUNKTUALNOŚĆ!!!!

#### III. POWRÓT:

**14.07.2021 (środa)**

Powrót na PARKING obok CENTRUM SZTUKI WSPÓŁCZESNEJ SOLVAY przy ul. Zakopiańskiej (obok CH Carrefour i kina Cinema City). Powrót przewidujemy około godz. 16.00 - precyzyjne informacje o godzinie powrotu podajemy na bieżąco z trasy.

#### IV. TERMINY WPLAT, DOKUMENTY:

Prosimy o wypełnienie i dostarczenie do recepcji GYMSPACE karty kwalifikacyjnej w ciągu trzech tygodni od dnia otrzymania maila z potwierdzeniem rezerwacji (kartę kwalifikacyjną otrzymacie Państwo od nas jako jeden z załączników w wiadomości mailowej potwierdzającej rezerwację lub [POBIERZ TU](#)).

#### PROSIMY O DOKONANIE WPLATY ZA POMOCĄ LINKÓW DO PŁATNOŚCI OTRZYMANYCH W WIADOMOŚCIACH MAILOWYCH:

- PRZEDPŁATY W CIĄGU 48H OD MOMENTU OTRZYMANIA MAILA Z POTWIERDZENIEM REZERWACJI
- DOPŁATY ZA WYJAZD DO DNIA 5 czerwca

W terminie do 7 dni od pełnej wpłaty wystawiamy faktury na dane wpisane przez Państwa w formularzu zgłoszeniowym.

#### V. UBEZPIECZENIE KOSZTÓW IMPREZY TURYSTYCZNEJ:

Oferujemy Państwu możliwość zawarcia Ubezpieczenia Kosztów Imprezy Turystycznej (KIT), które pozwala odzyskać koszty poniesione w związku z wyjazdem dziecka na wypadek choroby lub innego zdarzenia losowego. Chętnych prosimy kontakt z naszym biurem przed dokonaniem pełnej wpłaty.

#### VI. ZAKWATEROWANIE I WYŻYWIENIE:

**ORAWSKI DWÓR\*\*\***

**34-484, Zubrzyca Górna 329 A**

#### VII. ZDROWE ŻYWIENIE I SPECJALISTYCZNE DIETY:

Wspólnie z kuchnią naszego obozowego zakwaterowania układamy zdrowe, oparte na świeżych produktach menu na czas naszego pobytu. Akcentujemy wagę zrównoważonej diety oraz nawadniania organizmu. Przez cały czas trwania obozu zapewniamy dzieciom wodę do picia - prosimy wyposażyć dziecko w bidon lub butelkę do której nalewamy tylko i wyłącznie wodę. Jeśli Państwa dziecko stosuje specjalistyczną dietę (np. wegetariańską, bezglutenową...), oprócz zgłoszenia tego faktu w formularzu zgłoszeniowym oraz w karcie kwalifikacyjnej będziemy bardzo wdzięczni o wysłanie na adres mailowy [biuro@kraul.pl](mailto:biuro@kraul.pl) informacji z przykładowym tygodniowym jadłospisem stosowanym w codziennym żywieniu Państwa pociechy, wskazania jakie ma upodobania kulinarne, a w czym nie gustuje.

#### VIII. CO I JAK SPAKOWAĆ:

Apelujemy o wspólne, świadome zapakowanie z dzieckiem ekwipunku obozowego oraz podpisanie bagażu, pokrowca na rolki i samych rolek. Zminimalizuje to możliwość zagubienia połowy ubrań i akcesoriów, co niestety wśród młodszych dzieci jest nagminne, ponieważ nie rozpoznają swoich rzeczy! Rekomendujemy stworzenie wspólnie z dzieckiem spisu ubrań i akcesoriów znajdujących się w bagażu i umieszczeniu go na dnie walizki. Zachęcamy, szczególnie rodziców młodszych dzieci, do przekazania nam na zbiorce przed wyjazdem depozytów pieniężnych - w podpisanej imieniem i nazwiskiem kopercie, w niskich nominałach (5, 10, 20 zł).

Prosimy zwłaszcza o spakowanie:

- dwóch strojów gimnastycznych oraz skarpetek antypoślizgowych
- zestawu do pływania (czepek, klapki, strój, ręcznik)
- butów sportowych (halówki, tenisówki) na salę gimnastyczną

- wygodnych sportowych butów do zajęć sportowych w terenie
- czapki przeciwsłonecznej i kremu z filtrem
- rolek z kaskiem i ochraniaczami, schowanych w osobny pokrowiec (np. dostępny w sklepach Decathlon - wypróbowany i spisujący się znakomicie)
- kurtki przeciwdeszczowej i ewentualnie kaloszy
- bidonu, do którego będziemy nalewać tylko wodę!!
- wygodnego, niewielkiego plecaka niezbędnego przy zdobywaniu orawski szczytów

**ZAPEWNIAMY POZOSTAŁE MATERIAŁY I SPRZĘT DO ZAJĘĆ PROGRAMOWYCH - również rowery!!!**

## **IX. ODPOCZYWANIE OD ELEKTRONIKI:**

Nasze obozy to nie tylko wypoczynek od zadymionego miasta, ale także od innej cywilizacyjnej przypadłości nadużywania przez dzieci podczas roku szkolnego urządzeń elektronicznych. Czas obozowy poświęcamy na zdrową aktywność fizyczną, budowanie relacji interpersonalnych w realnym świecie - odwracając wzrok od monitorów i wyświetlaczy kierujemy spojrzenia w stronę zazielenionej przyrody:) Regulaminy i obozowe programy do absolutnego minimum ograniczają korzystanie z telefonów komórkowych, komputerów i innych urządzeń elektronicznych.

## **X. TĘSKNOTA - JAK JEJ ZARADZIĆ:**

Będziemy wdzięczni jeśli przed wyjazdem Państwa dziecko usłyszy od Was dokąd jedzie, co będzie tam robić, jakie atrakcje na niego czekają. Pomocne w przybliżeniu klimatu obozu i oswojeniu rozłąki z rodzicami będzie na pewno wspólne przeglądnięcie galerii zdjęć z obozowych szaleństw KRAUL-a. Dzieci powinny dowiedzieć się od Państwa, że wychowawcy pomogą rozwiązać każdy problem, pomogą w każdej sytuacji i nie należy bać się czy wstydzić poprosić kadrę o pomoc. Bardzo duży wkład w to, jak dziecko będzie się czuło na obozie ma Państwa sposób i częstotliwość kontaktowania się dziećmi. Zachęcamy, szczególnie rodziców młodszych dzieci, aby z góry umówić się na jedną rozmowę telefoniczną na dzień lub nawet rzedziej, najlepiej w godzinach porannych. Wieczorna pora rozmów z rodzicami sprzyja rozklejaniu się dzieci. Prosimy też o pozytywne motywowanie dzieci podczas rozmów, skierowanie jej w stronę np. zdjęć, których codzienna, świeża porcja dostępna jest na naszej stronie, zachęcenia by dziecko opowiedziało jak spędziło dzień na obozie, co robiło. Zdarzają się mamy, które w pierwszych słowach rozmowy telefonicznej deklarują, że bardzo tęsknią za dzieckiem i pytają czy ono też... przy takiej postawie rodzica nie trudno o kryzys tęsknoty u dziecka. By uniknąć dyskomfortu nocnych rozmów telefonicznych, wychowawcy młodszych dzieci przejmują na noc w depozyt telefonydzieciaków.

## **XI. JAK PRZYGOTOWAĆ DZIECKU LEKARSTWA, KTÓRE MA ZAŻYWAĆ PODCZAS OBOZU:**

Jeśli Państwa dziecko ma zażywać stałe leki podczas trwania obozu, prosimy o przekazanie przy zbiórce przed wyjazdem tych konkretnie medykamentów zamkniętych w niewielkim plastikowym pudełku podpisanym na zewnątrz imieniem i nazwiskiem dziecka. W środku pudełka do leków koniecznie prosimy dołączyć na osobnej kartce szczegółowy opis dawkowania!!! Bardzo prosimy nie wyposażać apteczki dziecka w leki "na wszelki wypadek"!!!

Obóz zaopatrzony jest w dużą apteczkę (i wszędzie są również apteki) i jeśli zajdzie taka konieczność w porozumieniu z Państwem lub z Państwem i lekarzem aplikujemy stosowne do stanu zdrowia lekarstwa. Bardzo prosimy również o podejście ze zrozumieniem do całkowitego zakazu przekazywania dzieciom jakichkolwiek medykamentów do zażywania na własną rękę!!!

## **XII. ODWIEDZINY:**

Jeśli planujecie Państwo odwiedzić dziecko podczas obozu prosimy o wcześniejszy kontakt z kierownikiem bądź wychowawcą. Pozwoli to Państwu uniknąć sytuacji, że pojawicie się w pensjonacie, a pociecha wraz z obozem akurat będzie na kilkugodzinnych zajęciach w terenie. Bardzo prosimy, aby wizyta u nas nie osłabiała morale innych obozowiczów szczególnie wśród grupy młodszych dzieci. Będziemy wdzięczni jeśli Państwo do minimum ograniczycie czas pobytu w pokoju z dzieckiem w towarzystwie innych obozowiczów, do których rodzice nie przyjechali. Najsensowniejszą opcją jest spędzenie przez Państwa wspólnie jakiegoś uzgodnionego czasu poza obozem. Będziemy bardzo wdzięczni za zrozumienie tej delikatnej kwestii.

## **XIII. TRANSPORT:**

Autobusem klasy lux (video, wc, klimatyzacja)