

Letni Obóz Oyama Karate - Krasnobród

5 sierpnia – 14 sierpnia 2019

Zbiórka w dniu wyjazdu - **5.08.2019 r., o godzinie 8:30** przy Hali Globus przy ul. Kazimierza Wielkiego w Lublinie. **Z uwagi na dużą liczbę uczestników prosimy o punktualne przybycie.**

Powrót w dniu **14.08.2019 r., o godz. 15:00**. Z przyczyny losowych (warunki atmosferyczne, natężenie ruchu, itp.) godzina powrotu może ulec zmianie, prosimy o pozostanie w tym dniu w kontakcie telefonicznym z dzieckiem.

Niezbędnik obozowicza:

dokumenty:

- ważna książeczka zdrowia sportowca (lub zaświadczenie od lekarza sportowego)
UWAGA! Zaświadczenie lekarskie jest niezbędne do uczestnictwa w obozie!!!
- ważna legitymacja szkolna spakowana do plecaka podręcznego !!!
- kimono z pasem
- komplet ochraniaczy (goleń/stopa, rękawice bokserskie, przyborówki, ochraniacz na szczękę, suspensor)
- tonfy (dla średnio zaawansowanych, zaawansowanych i chętnych)
- nieprzemakalne okrycie od deszczu i wiatru - najlepiej skafander lub kurtka,
- wygodne obuwie nadające się na wycieczki,

- klapki pod prysznic; obuwie do chodzenia po budynku / hali sportowej
- obuwie sportowe (do biegania, rozgrywek i treningów na dworze),
- skarpety bawełniane (11 par),
- bielizna osobista (11 par),
- T-shirt:
 - do chodzenia – 4-5 par
 - do biegania i rozgrywek sportowych – 4 pary
- spodenki krótkie:
 - do chodzenia – 3-4 pary
 - do biegania i rozgrywek – 2 pary
- ciepły dres (np. do biegania porannego w chłodne dni - spodnie i bluza) – 1 para,
- spodnie długie,
- piżama,
- strój kąpielowy,
- nakrycie głowy (czapka z daszkiem) **dotatkową czapkę z daszkiem na wyjścia zapewnia organizator.**
- przybory toaletowe (szampon, mydło, szczoteczka do zębów, pasta, grzebień),
- ręcznik, ręcznik na plażę,
- chusteczki do nosa, (na drogę)
- **leki przyjmowane przez dziecko** (w osobnym woreczku), podpisane ze sposobem dawkowania, oraz środki przeciw chorobie lokomocyjnej,
- kieszonkowe (na codzienne wydatki np. napoje, pamiątki) - można złożyć u wychowawcy **w nominalach odpowiadających codziennemu limitowi - podpisane w kopercie,**
- **krem ochronny** lub emulsja do opalania, okulary przeciwsłoneczne,
- mały plecak, do którego należy zapakować bagaż podręczny, kanapki, picie niegazowane, owoce,

W miarę możliwości wszystkie osobiste rzeczy dziecka powinny być podpisane.

Na drogę do autokaru: napoje niegazowane, kanapki.

Sugestie/uwagi

Ze względu na realizację programu, w czasie letniego wypoczynku, prosi się uczestników oraz Rodziców, o dostosowanie się do poniższych zaleceń:

- **Zakaz korzystania z tel. komórkowych przez uczestników** – ze względów organizacyjnych telefon **będzie wyłączony przez większość dnia i pozostawiony w pokojach**. Kontakt z dzieckiem możliwy będzie przez opiekuna w godzinach wieczornych. Kontakt z rodzicami z własnych telefonów komórkowych będzie możliwy po spełnieniu przez dziecko warunków postawionych przez opiekuna. Korzystanie z telefonu bez zgody opiekuna jest równoznaczne z jego czasową konfiskatą.
- Telefon do opiekuna podany zostanie w dniu wyjazdu.
- proponuje się aby Rodzice przekazali kwotę kieszonkowego swojemu dziecku, które wystarczy na kupno dużej ilości napojów w trakcie całego obozu

Kierownik wypoczynku: 531 868 129 Marcin Wójcik