

II Letni Obóz Klubu Sportowego Oyama Lublin: Bęsia, 8 – 18 lipca 2020

Zbiórka w dniu wyjazdu - **8.07.2020 r., o godzinie 8:30** przy **Stadion Arena Lublin ul. Stadionowa 1 Lublin 20-405**. Z uwagi na dużą liczbę uczestników prosimy o punktualne przybycie.

Powrót w dniu **18.07.2020 r., ok godz. 16:00**. 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		
1.		Ważne zaświadczenie lekarskie od lekarza sportowego lub rodzinnego uprawniające do uprawiania karate.
2.		Ważna legitymacja szkolna.
3.		Kimono z pasem.
4.		Komplet ochraniaczy (goleń-stopa, przyborówki, chłopcy: suspensor, starsi: ochraniacz szczęki).
5.		Tonfy (dla zaawansowanych oraz chętnych)
6.		Nieprzemakalne okrycie z długim rękawem.
7.		Wygodne obuwie nadające się na wycieczki.
8.		Maseczkę osłaniającą usta i nos – 3 szt.
9.		Rękawiczki jednorazowe – 3 szt.
10.		Klapki pod prysznic, obuwie do chodzenia po budynku.
11.		Obuwie sportowe (do biegania, rozgrywek i treningów na dworze).
12.		Skarpety bawełniane – 11 par.
13.		Bielizna osobista – 11 par.
14.		T-shirt do chodzenia na co dzień - 4-5 par.
15.		T-shirt do biegania i rozgrywek sportowych – 4-5 par.
16.		Spodenki krótkie do chodzenia na co dzień – 3-4 pary.
17.		Spodenki krótkie do biegania i rozgrywek sportowych – 2-3 pary.
18.		Ciepły dres (np. na chłodne dni lub do biegania porannego) – 1 para.
19.		Spodnie długie.
20.		Piżama.
21.		Strój kąpielowy.
22.		Nakrycie głowy (np. czapka z daszkiem). Czapkę z daszkiem zapewnia również organizator.
23.		Środek przeciwko komarom i kleszczom.
24.		Przybory toaletowe (szampon, mydło, szczoteczka do zębów, pasta, grzebień itp.).
25.		Ręcznik, ręcznik na plażę.
26.		Chusteczki do nosa.
27.		Leki przyjmowane przez dziecko (w osobnym woreczku), podpisane ze sposobem dawkowania, oraz środki przeciw chorobie lokomocyjnej.
28.		Kieszonkowe (na codzienne wydatki np. napoje, pamiątki). Można złożyć również u wychowawcy w dniu wyjazdu, w nominałach odpowiadających codziennemu limitowi w podpisanej kopercie.
29.		Krem ochronny lub emulsja do opalania.
30.		Mały plecak, do którego należy zapakować bagaż podręczny, kanapki, picie niegazowane.

W miarę możliwości wszystkie osobiste rzeczy dziecka powinny być podpisane.

Na drogę do autokaru: napoje niegazowane, kanapki.

Organizator zapewnia wodę niegazowaną do picia w trakcie obozu.

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.
- 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