

## INFORMACJE O WYJEŹDZIE

### Trenerzy:

- Mateusz Klimek – GRUPA I
- Rafał Mączyński – GRUPA II
- Jagoda Tąta – GRUPA III – wychowanka UKS Pawłowice, od pięciu lat zawodniczka Klubu Judo Koka Jastrzębie, wielokrotna medalistka Mistrzostw Polski w Judo, członek Kadry Narodowej w judo, studentka informatyki.
- Joanna Papszun – GRUPA IV  
Nauczyciel dyplomowany w ZSZ w Jastrzębiu-Zdroju, instruktor orientacji sportowej.
- Kierownik: Tomasz Majda – nauczyciel dyplomowany w Zespole Szkół Zawodowych w Jastrzębiu-Zdroju, trener koszykówki, instruktor orientacji sportowej. Kierownik obozów klubowych KJ Koka Jastrzębie w Dąbkowicach 2017 , Jastrowiu 2018, Jastrowie 2019.

**Miejsce zakwaterowania:** Ośrodek Leśna Chata, ul. Jeziorna 2, Jastrowie.

Zakwaterowanie w nowych domkach drewnianych z pełnym węzłem sanitarnym. Ośrodek położony jest w lesie nad jeziorem.

### Wyżywienie:

Śniadanie – szwedzki stół

Obiad: danie wydawane każdemu uczestnikowi na talerzu (możliwość dokładek)

Podwieczorek: owoc

Kolacja: szwedzki stół + ciepłe danie wydawane w okienku.

Kieszonkowe proponowane: 10 zł na dzień + pieniądze na wodę.

**21.07.2021** – godz. 17:00-18:00 dyżur trenerów w biurze Klubu. Możliwość przekazania kieszonkowego w depozyt jeśli dziecko nie potrafi samodzielnie gospodarować pieniędzmi.

### **22.07.2019**

Dzieci wraz z rodzicami przychodzą na zbiórkę po śniadaniu i przed wyjazdem zażywają lek na chorobę lokomocyjną (jeśli jest taka konieczność). Lek podaje rodzic.

Jedzenie jakie zabieramy do autokaru to kanapka i woda. Proszę nie dawać dzieciom słodyczy i napojów gazowanych.

Przyjazd na miejsce około godziny 16:00-17:00 na obiad.

Do autokaru nie zabieramy zgrzewek wody mineralnej ze względu na ograniczoną ilość miejsca w lukach bagażowych.

Woda zostanie zakupiona w pierwszym dniu pobytu w Jastrowiu w sklepie Biedronka, który mieści się około 2 km od ośrodka. Woda zostanie przywieziona więc dzieci nie będą musiały jej nieść.

### **Harmonogram dnia obozowego**

7:00 – pobudka

7:15 – rozruch poranny, ćwiczenia w terenie.

8:00-9:00 śniadanie

10:15 trening poranny na macie lub w terenie

12:30-13:30 obiad

16:00 -18:00 – trening w terenie lub na macie

19:00-19:30 – kolacja

20:30 – gry i zabawy dla dzieci lub trening dla starszych zawodników

22:00 – cisza nocna.

Pory posiłków są orientacyjne i są ustalane zwykle na miejscu w porozumieniu z kierownikiem ośrodka.

### Lokalizacja w lesie pociąga za sobą następujące konsekwencje:

- Słaby zasięg telefoniczny i internetowy – zasięg jest, ale nie w każdym miejscu.
- Aktywność komarów, w związku z czym proszę poinstruować dzieci, że wieczorem zamykamy drzwi ponieważ owady skupia światło.

**LEKI** – jeśli dziecko przyjmuje leki i wymaga przy tym pomocy trenera, proszę leki zapakować do plastikowego pojemnika jak na kanapkę z karteczką jak przyjmować lek. Lek proszę przekazać trenerowi w czasie dyżuru. Przed autokarem trenerzy nie będą niczego przyjmować od rodziców (kieszonkowe w depozyt, leki, itp.).

W razie choroby lub wypadku zawodnicy wraz z trenerem i kierownikiem udadzą się na do ośrodka zdrowia posiadającego kontrakt z NFZ lub do najbliższego szpitala – Złotów.

**TELEFONY KOMÓRKOWE** – w czasie obozu dzieci mogą posiadać telefon komórkowy. Telefon służy do kontaktu na linii dziecko rodzic, rodzic dziecko. Jeśli trener stwierdzi, że dziecko za dużo czasu spędza z telefonem ponieważ gra w gry, telefon zostanie zabrany, o czym rodzic będzie poinformowany.

Powrót 01.08.2021 wyjazd po śniadaniu w godzinach 10:00-11:00 – na FB będą pojawiały się informacje z trasy powrotnej.