



# INFORMATOR WYJAZDOWY

OBÓZ SPORTOWY  
MEGA DĄBKI  
22.06-1.07



---

[WWW.SKITOMO.PL](http://WWW.SKITOMO.PL)

# Zawodnicy! Jesteście gotowi?

Zaraz po zakończeniu roku szkolnego widzimy się na obozie sportowym w Dąbkach. Poniżej znajdziecie wszystkie informacje odnośnie wyjazdu. Polecamy ściągnąć ten plik i zapisać w telefonie, żeby mieć go zawsze pod ręką.

Obóz zaczynamy w sobotę 22 czerwca kolacją, a kończymy 1 lipca ŚNIADANIEM. Sobota jest dniem organizacyjnym: zakwaterowanie, uroczyste otwarcie obozu

i lekki trening wprowadzający. **Dzieci, które jadą z nami busem - prosimy o zabranie prowiantu lub kieszonkowego na super zdrowy posiłek 🤪 w McDonaldzie.**

ŚLEDŹ CODZIENNĄ RELACJĘ  
Z OBOZU W  
NASZYCH  
SOCIAL MEDIACH:  
@SKITOMOPL



## Jedziemy na obóz SPORTOWY, a nie na kolonie czy biwak!!!

### GŁÓWNE ZASADY:

- Kontakt telefoniczny zawodników z rodzicami jest możliwy codziennie w godzinach ok. 18.30-19.30 (po kolacji - godz. mogą ulec zmianie). W ciągu dnia wszystkie telefony są u trenera. Trener jest dostępny 24/h, ale tylko w sprawach pilnych.
- Sprzęt elektroniczny, każdy bierze na własną odpowiedzialność! Opiekunowie nie będą pilnowali, szukali i ponosili odpowiedzialności w przypadku, gdy coś komuś zginie lub zostanie skradzione.
- Zawodnik, który nie będzie się odpowiednio odżywił będzie odsunięty od treningów.
- Zawodnik, który złamie regulamin obozu wraca do domu (rodzice odbierają dziecko z obozu na własny koszt).
- Prosimy o wypełnienie, podpisanie i oddanie karty obozowicza, oświadczenia i regulaminu przed obozem lub w dniu jego rozpoczęcia!
- W razie pytań prosimy o kontakt do Trenera Tomka lub Ewy:  
508 934 944  
500 411 554
- Zawodnik jest zobowiązany wykazywać pomocną i przyjazną postawę wobec kolegów i koleżanek. Jesteśmy jedną grupą, wzajemnie się wspieramy i motywujemy.

### ADRESY NASZYCH NOCLEGÓW:

WIND 4 YOU - ul. Gleźnowo 57, 76-156 Dąbki (22.06-29.06)

CAMPING NATURA - Dąbkowice 5G, 76-156 Dąbki (29.06-1.07)

## LISTA RZECZY DO ZABRANIA

## Rzeczy podstawowe – ważne:

- dowód lub legitymacja szkolna



## Rzeczy do użytku codziennego:

- 4 x krótkie spodenki + 2 x cieplejsze spodnie
- skarpety oraz bielizna (jeden komplet na każdy dzień)
- ciepła bluza na chłodniejsze dni
- koszulki z krótki rękawkiem
- kurtka przeciwdeszczowa
- kurtka przejściowa / softshell
- czapka z daszkiem
- okulary słoneczne
- kostium kąpielowy, klapki, okulary do pływania



## Rzeczy sportowe:

- dres i koszulki klubowe (Ci co mają)
- strój do ćwiczeń (4 komplety)
- koszulki treningowe i spodenki
- czysty, SPRAWNY ROWER, kask, zapasowa dętka, klucze do roweru
- BUTY DO WODY (OBOWIĄZKOWE!)
- pianka do pływania (Ci, co mają)
- KOMINIARKA (OBOWIĄZKOWA pod kask na gokartach)
- gumy do rozciągania (taśmy Fizjo)
- dziennik treningowy (uzupełniony), długopis
- buty treningowe min. 2 pary
- zegarek z pulsometrem (Ci, co mają)
- bidon na wodę
- latarka czołowa lub latarka
- czapka zimowa (OBOWIĄZKOWE)



## NA CAMPING:

- karimata
- śpiwór

## Niezbędne przybory:

- 2 ręczniki (duży i mały)
- krem z filtrem UV
- leki oraz rozpiskę z dawkowaniem (godzina, nazwa leku, dawka)
- mały podręczny plecak
- przybory toaletowe (żel pod prysznic, szampon, szczoteczka i pasta do zębów)
- środek na komary, kleszcze i inne insekty

## NIE ZABIERAMY!!!

- zbyt dużej ilości pieniędzy
- gier i gierki elektronicznych
- drogich przedmiotów (np. zegarki, złote łańcuszki itp.)
- chipsów, słodyczy, napojów gazowanych

