



INFORMATOR WYJAZDOWY

BALTIC POWER CAMP



WWW.SKITOMO.PL

Zawodnicy! Jesteście gotowi?

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

Obóz zaczynamy w sobotę 27 czerwca kolacją, a kończymy 7 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).
-
- 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.

ADRES NASZEGO OŚRODKA:

Ośrodek Wypoczynkowy „Ania”

ul. Wyzwolenia 44, 78-131 Dźwirzyno

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
- okulary do pływania
- buty do chodzenia
- klapki
- worek na brudne ubrania



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
- 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)



Niezbędne przybory:

- 2 ręczniki (duży i mały)
- ręcznik plażowy
- krem z filtrem UV
- leki oraz rozpiszę 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

Rekomendujemy podpisanie ubrań, bidonu, kasku i ręczników markerem do tkanin

NIE ZABIERAMY!!!

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

