



INFORMATOR WYJAZDOWY

OBÓZ SPORTOWY
ROWY

25.06-4.07



WWW.SKITOMO.PL
WWW.SPORTCAMPS.PL

Jesteście gotowi?

Już niedługo widzimy się na obozie sportowym w Rowach. Poniżej znajdziecie wszystkie informacje odnośnie wyjazdu. Polecamy ściągnąć ten plik i zapisać w telefonie, żeby mieć go zawsze pod ręką.

Obóz zaczynamy w niedzielę 25 czerwca kolacją, a kończymy 4 lipca ŚNIADANIEM.

Niedziela jest dniem organizacyjnym: zakwaterowanie, uroczyste otwarcie obozu i lekki trening wprowadzający.

Dzieci, które jadą z nami busem - prosimy o

zabranie prowiantu lub kieszonkowego na

posiłek podczas podróży. Miejsce i godzina zbiórki odjazdu zostanie podana na 2 dni przed.

GŁÓWNE ZASADY:

- Kontakt telefoniczny uczestników 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.
- Uczestnik, który nie będzie się odpowiednio odżywił będzie odsunięty od treningów.
- Uczestnik, który złamie regulamin obozu wraca do domu (rodzice odbierają dziecko z obozu na własny koszt).
- **Prosimy o DOKŁADNIE ZAPOZNANIE SIĘ Z LISTĄ RZECZY DO ZABRANIA, DOSTĘPNĄ PONIŻEJ!!!!!!!!!!**
- 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.

ŚLEDŹ CODZIENNĄ RELACJĘ

Z OBOZU W

NASZYCH

SOCIAL MEDIACH:

@SKITOMOPL

@SPORTCAMPS.PL



LISTA RZECZY DO ZABRANIA

Rzeczy podstawowe – ważne:

- dowód lub legitymacja szkolna
- karta obozowicza i regulamin



RZECZY NA BIWAK:

- ŚPIWÓR
- EW. TURYSTYCZNA PODUSZKA DMUCHANA
- RĘCZNIK SZYBKOSCHNĄCY
- PLECAK m.in. 30 LITRÓW
- KLAPKI



Rzeczy sportowe:

- ROWER, KASK, ZAPASOWA DĘTKA, ZAPIĘCIE DO ROWERU
- BUTY DO WODY (OBOWIĄZKOWE! - w jeziorze są ostre małże)
- pianka do pływania
- dres i koszulki klubowe (Ci co mają)
- strój do ćwiczeń (4 komplety)
- koszulki treningowe i spodenki
- zeszyt + długopis / dziennik treningowy (uzupełniony)
- buty treningowe min. 2 pary
- zegarek z pulsometrem (Ci, co mają)
- bidon na wodę
- latarka czołowa lub latarka
- czapka zimowa (OBOWIĄZKOWE)



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
- ciepły komplet dresowy
- koszulki z krótki rękawkiem
- kurtka przeciwdeszczowa / peleryna (koniecznie!)
- kurtka przejściowa / softshell
- czapka z daszkiem
- okulary słoneczne
- kostium kąpielowy, klapki, okulary do pływania



Niezbędne przybory:

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



NIE ZABIERAMY!!!

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

