**NIEZBĘDNIK OBOZOWY 02.08-13.08.2020**

Podczas tegorocznego letniego wyjazdu będziemy trenować na hali sportowej oraz na sali w ośrodku, będziemy układać nowe układy T-A i z przyborem, będą wspólne gry i zabawy, konkursy, spacery, park linowy, będzie czas na integrację i zabawę☺ Będzie obowiązywał regulamin obozowy.

Uprzejmie proszę dokładnie wypełnić karty kolonijne – koniecznie podać PESEL, adres zamieszkania do korespondencji. Wpisać ALERGIE, nietolerancje pokarmowe i przyjmowane na stałe LEKI.

**Wyjazd (niedziela):** godzinę i miejsce zbiórki podamy w ostatnim tygodniu lipca

**Przyjazd (czwartek) :** godzinę i miejsce zbiórki podamy w trakcie obozu

**PRZYBORY do ćwiczeń:**

-skakanka ( jeżeli ktoś jeszcze nie ma to można kupić w decathlonie : <https://www.decathlon.pl/sznur-3m--id_8488539.html>

- guma do rozciągania ( z merino sport: <https://merino-sport.pl/inne/1187-guma-do-cwiczen-pastorelli-senior.html> lub decathlon )

-poduszki do rozciągania 2 szt

- piłka ( kto nie ma, może zakupić w decathlonie : <https://www.decathlon.pl/pilka-ga-185-mm-srebrna-id_8562794.html>

- obręcz

- piłeczki tenisowe 2 szt/ os

- obciążniki ( z merino sport : <https://merino-sport.pl/ochraniacze-i-obciazniki/585-obciazniki-450-g-kpl-2-sztuki.html> lub z decathlon : <https://www.decathlon.pl/obcienie-na-nadgarstki-i-kostki-gymweight-2-x-05-kg-id_8358970.html?gclid=Cj0KCQjwgJv4BRCrARIsAB17JI46LHUyBN2EwPmjaHBrrNUiHTP8ZdLAPxGqQecDXL1XoRhbZhhXtk4aAuNrEALw_wcB&gclsrc=aw.ds>

-karimata (trening na ośrodku DWD Rytro i/lub przy sprzyjających warunkach atmosferycznych na świeżym powietrzu)

- pokrowiec na obręcz lub torba na przybory w drodze z ośrodka na halę sportową

**Co gimnastyczka powinna zabrać ze sobą na obóz:**

- maseczki 2 szt, rękawiczki 2 kpl oraz żel dezynfekujący

- strój kąpielowy, klapki, 2 ręczniki, młodsze dziewczynki motylki lub koło ( jeśli będzie możliwość będziemy chcieli iść na basen)

- odzież treningową: stroje treningowe z logo UKS GLIWICE i/lub Akademii TALENTÓW, dresy klubowe, napalcówki, białe skarpetki, lub zwykłe stroje treningowe: czarne getry i czarna koszulka, można zabrać też 2-3 komplety kolorowych stroi sportowych, jeśli córka chce ☺

-wygodną odzież stosowną do pory roku: krótkie spodenki, koszulki bawełniane, cieplejszy sweter, długie spodnie, kurtka przeciwdeszczowa, obuwie letnie, obuwie sportowe, skarpetki, spodnie, bielizna, piżama

-opcjonalnie: czapka z daszkiem, okulary przeciwsłoneczne

- przybory do rysowania: blok/zeszyt, kredki/mazaki

- krem do opalania z filtrem, mydło, pasta i szczotka do zębów, szampon, żel pod prysznic, szczotka/grzebień, gumki do włosów

-telefon komórkowy, aparat fotograficzny, tablet oraz inny sprzęt dzieci biorą na własną odpowiedzialność. Telefony będą miały do dyspozycji w określonych porach np. po śniadaniu lub po obiedzie, czas na telefony do rodziców i/lub TikToki ☺ 15-30 min/dziennie.

-młodsze dziewczynki: wskazane jest, aby dziecko było obecne podczas pakowania bagażu. Wtedy pakując swój bagaż z powrotem jest większa szansa, że córka nic nie zapomni. Proszę też, aby nasze najmłodsze gimnastyczki miały swoją ulubioną Przytulankę.

- ponieważ, młodsze dziewczynki nie są w stanie same wnieść bagaży, w miarę możliwości proszę o walizki na kółkach.

- woda mineralna, abyśmy nie musieli rozpoczynać pobytu od wizyty w sklepie prosimy o zaopatrzenie dziecka w wodę na trening na 2 pierwsze dni,

- słodycze: rozsądnie albo wcale ☺ będziemy chodzić do sklepu, więc dzieci będą miały możliwość kupienia sobie lodów czy jakiś słodyczy, więc nie ma konieczności zabierania z domu. Na podróż również proszę o rozsądną ilość słodyczy.

1. Jeżeli dziecko zażywa jakieś lekarstwa to proszę spakować je do osobnej kosmetyczki i włożyć do walizki wraz z informacją o sposobie dawkowania. Tą informację należy też wpisać do karty obozowej!
2. Jeśli dziecko źle znosi jazdę autobusem to proszę na 30 min przed podróżą podać dziecku AVIOMARIN oraz spakować do walizki na drogę powrotną. Proszę również, aby dziecko na wszelki wypadek miało ze sobą woreczek na drogę, w razie „w”
3. Jeżeli dzieci i rodzice będą sobie tego życzyli będzie możliwość przekazania kieszonkowego wychowawcy, w podpisanej imieniem i nazwiskiem kopercie. Koperty z kieszonkowym będą zbierane podczas zbiórki przed wyjazdem. Proszę, aby w kopercie były banknoty 10 zł /20 zł. Wysokość kieszonkowego zależy od Państwa, jednak my sugerujemy zawsze żeby kwota nie była zbyt wysoka max 10-20 zł/ dzień.
4. Tradycją lat ubiegłych będą na obozie konkursy, składka na upominki konkursowe wynosi 20 zł od dziecka, płatne gotówką w dniu wyjazdu.
5. Jeżeli uczestnik obozu zostanie przyłapania na paleniu papierosów, spożywaniu alkoholu lub innych środków odurzających – wówczas Rodzice odbierają dziecko z DWD Rytro na własny koszt!
6. Została utworzona grupa na WhatsApp dla Rodziców obozowiczek, będziemy tam wrzucać codziennie zdjęcia i/lub filmiki, aby wiedzieli Państwo, co robią dzieci. Ponieważ trening na hali będzie o różnych godzinach to będę starała się też codziennie wysyłać Państwu nasz plan dnia.
7. Kadra obozowa:

-trener: Diana Masiuta

-wychowawcy: Aleksandra Wiśniewska, Marzena Bartoszewicz 600 315 371