

# REGULAMIN

## OBOZU SPORTOWEGO ZIMA 2021

**Termin :** 02.01.2021 – 08.01.2021

**Miejsce :** Dom Wczasów Dziecięcych w POREBIE WIELKIEJ 34-735 Niedźwiedz, Poręba Wielka 205

### **Każdy Uczestnik obozu ma prawo do:**

- I. Pełnego wykorzystania programu obozu.
- II. Korzystania ze wszystkich urządzeń rekreacyjno-sportowych znajdujących się w ośrodku, ale wyłącznie za wiedzą i zgodą kierownika wypoczynku/opiekunów/trenerów.
- III. Wnoszenia własnych propozycji do programu obozu.
- IV. Uzyskania w każdej sprawie pomocy ze strony kadry obozu i ośrodka.
- V. Poszanowania swoich poglądów i przekonań.

### **Każdy Uczestnik obozu ma obowiązek:**

- I. Przestrzegania harmonogramu dnia.
- II. Zapoznania się z obowiązującymi regulaminami oraz ich przestrzegania.
- III. Brania czynnego udziału w zajęciach.
- IV. Wykonywania poleceń kadry obozu: kierownika ośrodka, wypoczynku/opiekunów/trenerów.
- V. Bezwzględного podporządkowania się obowiązującym przepisom bezpieczeństwa w trakcie zajęć sportowych, rekreacyjnych, wędrówek pieszych/ wyjść oraz na terenie ośrodka
- VI. Okazywania szacunku i kultury wobec innych uczestników, kadry oraz personelu w ośrodku.
- VII. Dbania o wyposażenie i sprzęt ośrodka. Za każdą zawinioną przez uczestnika szkodę w trakcie trwania wypoczynku odpowiedzialność finansową ponoszą rodzice / opiekunowie prawni.
- VIII. Dbania o higienę osobistą oraz higienę pomieszczeń udostępnianych dla uczestników obozu.
- IX. Podczas treningu pracować na 100%

### **Uczestnikom obozu zabrania się:**

- I. Samowolnego opuszczania terenu ośrodka, samowolnego oddalania się od grupy podczas zajęć/wyjść.
- II. Posiadania i palenia papierosów, posiadania i picia napojów alkoholowych, posiadania i brania środków odurzających.
- III. Noszenia przy sobie przyborów do rozniecania ognia, posiadania przedmiotów łatwopalnych, ostrych (np. noży), materiałów pirotechnicznych i innych zagrażających bezpieczeństwu innych uczestników.
- IV. Używania wulgarnego słownictwa, przemocy fizycznej lub psychicznej wobec innych.
- V. Posiadania i spożywania słodyczy bez zezwolenia trenerów.
- VI. Przebywania w innych pokojach między godziną 22.00, a 7.00 rano.
- VII. Wnoszenia naczyń ze stołówki bez zgody kadry.
- VIII. Dokonywania wszelkich napraw i konserwacji sprzętu i urządzeń bez nadzoru kadry.
- IX. Przywłaszczania cudzych rzeczy.

### **Za nieprzestrzeganie Regulaminu Obozu przewiduje się następujące kary:**

- I. udzielenie nagany
- II. usunięcie z obozu na koszt rodziców / opiekunów.

W przypadku usunięcia uczestnikowi nie będzie przysługiwał zwrot niewykorzystanych świadczeń.

## **Niezbędnik wyjazdu:**

- I. Mydło do rąk z pompką
- II. Mały plecak na drogę
- III. Preparat dezynfekcyjno - myjący o działaniu bakteriobójczym i grzybobójczym, żel antybakteryjny do rąk
- IV. Maseczki ochronne klubowe lub jednorazowe
- V. Rękawiczki jednorazowe
- VI. Przybory higieniczne (pasta i szczotka do zębów, szczotka do włosów, gumki do włosów, szampon, żel pod prysznic, starsze dziewczynki dezodorant)
- VII. 1 duży ręcznik kąpielowy, 1 mały ręcznik do rąk, ręcznik na basen + szlafrok
- VIII. Bielizna na każdy dzień, strój kąpielowy, czepek
- IX. Ubrania na każdą pogodę
- X. Strój na trening na każdy dzień nowy/czysty (czarna koszulka, czarne getry, białe skarpety), napalcówki/skarpetki białe na każdy dzień czyste
- XI. Ciepłe ubrania zimowe, bluzy polarowe, dresy
- XII. Buty na śnieg, tenisówki/kapcie do chodzenia po ośrodku, klapki na basen
- XIII. Czapka, szalik, rękawiczki, kurtka zimowa/kombinezon zimowy
- XIV .Przybory do ćwiczeń (poduszki do rozciągania, gumy do rozciągania, obciążniki, skakanka, piłka, obręcz ). Kto nie ma własnej obręczy dostanie na czas obozu obręcz klubową, zapotrzebowanie na obręcz zgłaszamy do P. Marzeny

## **RAMOWY PROGRAM:**

**1 DZIEŃ** Wyjazd, przejazd do DWD, zakwaterowanie, obiad, odpoczynek, trening, kolacja, nocleg

**2-6 DZIEŃ** Realizacja programu pobytu, codzienne treningi, basen, dyskoteka, seans filmowy, zabawy integracyjne, konkursy z nagrodami, piesze wycieczki

**7 DZIEŃ** Śniadanie, trening, obiad, wykwaterowanie, przejazd do domu

---

## **Zgoda na udzielenie pomocy medycznej i wezwanie karetki pogotowia**

W razie zagrożenia zdrowia lub życia mojego dziecka

.....  
w trakcie trwania wypoczynku 02-08.01.2021 roku wyrażam zgodę na udzielenie pierwszej pomocy, wezwanie karetki pogotowia, przewiezienie dziecka do szpitala, udzielenie pomocy medycznej przez odpowiednie służby.

.....  
Data

czytelny podpis rodzica/opiekuna prawnego