

Obóz Sportowy z OKKS

Data wyjazdu: 16.08.2023r.

Godzina: 9:30-10:00

Miejsce zbiórki:

Parking obok OCKiR Orzech

ul. Sobalaków 5

Miejsce obozu :

Zespół Szkolno-Przedszkolny w Ścinawce Średniej

ul. Sikorskiego 34

57-410 Ścinawka Średnia

Niezbędnik obozowy

- stroje sportowe,
- buty sportowe,
- bidon (najlepiej podpisany),
- strój kąpielowy, ręcznik na basen, ręcznik plażowy,
- krem z wysokim filtrem,
- czapka z daszkiem,
- ręcznik, klapki, płyn do kąpieli, pasta, szczoteczka do zębów,
- kurtka przeciwdeszczowa,
- spray na komary i kleszcze,
- leki podawane na stałe (opisane imieniem i nazwiskiem oraz częstotliwością przyjmowania – prosimy przekazać wychowawcy lub kierownikowi w dniu wyjazdu)

Nasze zasady

- 1) Nie korzystasz na obozie z telefonów, komputerów tabletów (zostanie wyznaczona 1h dziennie na korzystanie z ww. sprzętów, poza tymi godzinami kontaktujesz się z rodzicami, rodziną przez trenerów/kierownika – tylko w razie konieczności)
- 2) Nie pijesz napojów gazowanych oraz nie jesz chipsów i nie kupujesz ww. produktów podczas trwania obozu.
- 3) Nie posiadasz i nie używasz elektronicznych papierosów i innych używek – złamanie tego zakazu skutkuje natychmiastowym usunięciem z obozu.
- 4) Jeśli nie trenujesz, bo masz kontuzję, przebywasz z drużyną na treningu (jeśli nie ma co do tego przeciwwskazań)
- 5) Jeśli coś ci dolega lub ktoś ci dokucza **masz obowiązek** zgłosić to swojemu trenerowi
- 6) Nie wychodzisz z ośrodka bez opieki trenera
- 7) Jesteś sam odpowiedzialny za utrzymanie higieny oraz **masz obowiązek** trzymać się podstawowych zasad higieny (mycie zębów, codzienne kąpiele, zmiana bielizny itp.)
- 8) Zachowujesz się kulturalnie i szanujesz inne osoby oraz dbasz o sprzęt sportowy i swój pokój wspólnie z współlokatorami

Data powrotu: 26.08.2023r. ok. 13:00-15:00

Miejsce powrotu: parking obok OCKiR Orzech
ul. Sobalaków 5