

Obóz Rekreacyjno-Sportowy Taekwon-do

Zgłoszenie do Kuratorium nr 17249/MAL/L-2024

Miejsce: Rudki

Termin: 23/06 - 04/07/2024 r.

Transport:

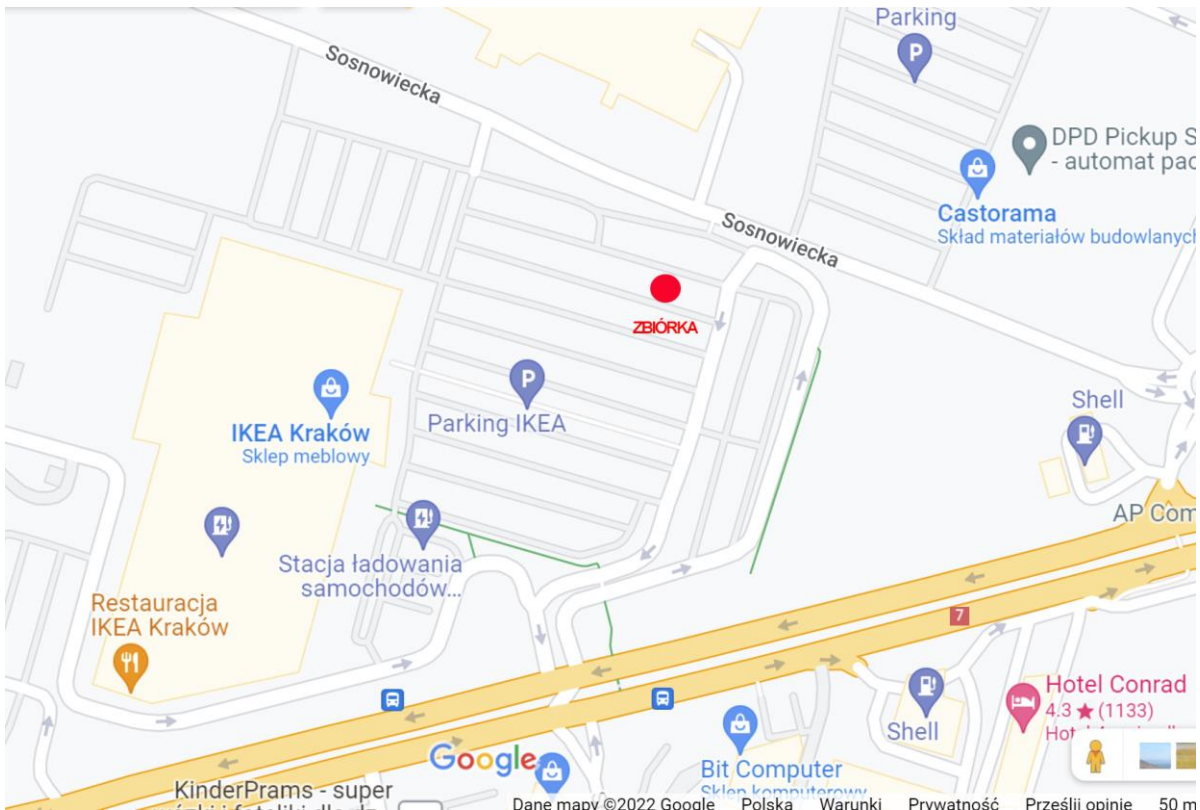
Wyjazd:

Zbiórka : 23/06//2024 godzina 9:30 parking przy IKEA Kraków ul, Josepha Conrada 66, 31-357 Kraków
(pierwszy posiłek po przyjeździe obiad)

Powrót : 04/07/2024 godzina 14:00 parking przy IKEA Kraków ul, Josepha Conrada 66, 31-357 Kraków

Czas powrotu jest czasem orientacyjnym !!!

Osoby które dojadą na obóz własnym transportem lub z innych przyczyn nie stawiają się na zbiórkę prosimy o info sms na nr 601443894 !!!!!!!



WAŻNE !!!!

Do autokarów w pierwszej kolejności pakowane będą bagaże, zgrzewki z wodą mineralną nie będą zabierane z powodu braku miejsca.

Dzieci należy zaopatrzyć w wodę max dwie butelki na drogę w bagażu podręcznym.

Na miejscu będzie możliwość kupienia dowolnej ilości wody mineralnej (po cenie hurtowej) oraz będą wystawione baniaki z przegotowaną wodą.

Ubezpieczenie

Wszyscy uczestnicy obozu posiadają dodatkowe ubezpieczenie NW na czas obozu.

Zakwaterowanie:

Dom Wczasów Dziecięcych "GOŁOBORZE" Rudki, ul. Górnicza 3, 26-006 Nowa Słupia, tel 41 31 77 483 (recepcja)

Pokoje 3-5 osobowe z TV i pełnym węzłem sanitarnym.

WAŻNE !!!

Organizator informuje, że wstępne ustalenia z uczestnikami oraz rodzicami odnośnie zakwaterowania na obozie mogą ulec zmianie ze względów organizacyjnych lub wychowawczych.

Wyżywienie:

3 posiłki dziennie. Stołówka na terenie ośrodka (śniadanie i kolacja stół szwedzki)

Obiekty sportowe i rekreacyjne do dyspozycji uczestników obozu w ramach planowanych zajęć:

• pełnowymiarowa hala sportowa • dwie sale sportowe • basen kryty (w związku z awarią basenu na terenie ośrodka będą organizowane wjazdy na basen MOSIR w Starachowicach) • dwa korty tenisowe • orlik do piłki nożnej • orlik do koszykówki • siłownia (wejście tylko za zgodą trenerów prowadzących) • boisko do siatkówki • wiata na grilla • sala multimedialna, świetlica.

Zajęcia sportowo - rekreacyjne:

- 3 treningi taekwon-do dziennie z podziałem na wiek oraz stopień zaawansowania. Zakres programowy zajęć obejmować będzie: zajęcia ogólnorozwojowe, naukę oraz doskonalenie układów TKD, doskonalenie elementów techniki i taktyki walki, samoobronę, akrobatykę.
- indywidualne konsultacje
- nauka i doskonalenie pływania
- zajęcia sportowe i rekreacyjne na terenie ośrodka (zabawy biegowe, gry zespołowe),
- mini zawody z nagrodami
- egzamin na stopnie szkoleniowe Taekwondo i Kickboxingu

WAŻNE !!!

Uczestnicy obozu zdający egzamin powinni mieć ze sobą w podpisanej kopercie odliczoną kwotę za egzamin (na jeden stopień)

Aktualny pełny cennik egzaminów na stronie PZTKD

https://pztkd.lublin.pl/storage/files/2024-01-03-20:17_zal_06.b_cennik_egzam-2024_kwota_ogo%CC%81lna.pdf

ZDAJE NA →	10 kup	9 kup	8 kup	7 kup	6 kup	5 kup	4 kup	3 kup	2 kup	1 kup
0 kup	100	170	240							
10 kup		100	170	245						
9 kup			100	175	250					
8 kup				105	180	270				
7 kup					105	195	295			
6 kup						120	220			
5 kup							130	220		
4 kup								130	250	
3 kup									160	295
2 kup										175

Zajęcia dodatkowe:

- konkursy z nagrodami (konkursy plastyczne, gry umysłowe, konkurs czystości, itp)
- dyskoteki
- warsztaty z robienia pizzy
- ognisko z grillem

Wyposażenie uczestników:

Uczestnicy obowiązkowo posiadać powinni:

strój sportowy lekki, strój sportowy ciepły, ręcznik duży, ręcznik mały, osobiste kosmetyki, strój taekwon-do (dobok lub koszulka z nadrukiem, spodnie), obuwie do biegania i wędrownki, strój do pływania, klapki, okularki do pływania, czepek, mały plecak, czapkę z daszkiem, okulary przeciwsłoneczne, kurtka przeciwdeszczowa, obuwie przeciwdeszczowe, mała latarka, zawansowani sprzęt do walki.

Na terenie ośrodka jest możliwość prania i suszenia odzieży.

Dzieci mogą posiadać ze sobą telefony i inny sprzęt elektroniczny ale organizator nie bierze na siebie odpowiedzialności za ewentualne uszkodzenia lub zaginięcia sprzętu. Organizator zastrzega sobie prawo do ograniczenia dostępu do ww urządzeń.

Kieszonkowe:

Dzieci mogą być zaopatrzone w dodatkowe pieniądze w kwocie według uznania rodziców. Będą organizowane wyjścia do sklepu oraz będzie do dyspozycji barek i automaty (płatne) na terenie obiektu. Kwotę kieszonkowego można zdeponować (w celu wydzielania środków) u opiekuna w opisanej kopercie po przybyciu do ośrodka. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za pieniądze pozostające w dyspozycji uczestników obozu.

Kadra instruktorska:

Kierownik obozu : **Paweł Porębski** Tel **601443894**

Opiekunowie-instruktorzy:

Konrad Kulawski, Sebastian Porębski, Barbara Porębska, Grzegorz Porębski, Kamil Piątek, Michał Głogowski, Weronika Bodzoń, Jan Płażek, Kinga Płażek, Kamil Kruk, Jakub Zaniewski, Kacper Sikora.

Opieka lekarska:

Opiekę lekarską 24h/dobę nad uczestnikami obozu sprawować będzie ratownik medyczny Piotr Majchrzyk.

Odwiedziny:

Organizator nie przewiduje odwiedzin. W nagłych przypadkach należy zgłosić zamiar odwiedzin sms lub telefonicznie kierownikowi obozu 601443894

Lekarstwa:

Stałe leki przyjmowane przez dzieci należy zdeponować po przyjeździe na miejsce u wyznaczonej osoby (Barbara Porębska) **w przeźroczystym zamykanym woreczku** wraz z rozpiską i upoważnieniem do ich podawania (do pobrania załącznik). Leki będą podawane zgodnie z zaleceniami przez ratownika medycznego.

Dokumenty:

Przed wyjazdem należy oddać kartę kwalifikacyjną, **zawodnicy oraz uczestnicy zajęć grupy średniozaawansowanej i zaawansowanej ksero badań sportowo lekarskich.**

Wszyscy uczestnicy KAT muszą mieć aktualną deklarację członkowską klubu na rok 2023/2024 wypełnioną po 01/09/2023

<https://taekwondo.org.pl/dokumenty/deklaracja-czlonkowska>

W przypadku jakichkolwiek problemów zgłaszanych przez dzieci w trakcie pobytu na obozie prosimy o poinformowanie o tym telefonicznie przydzielonego opiekuna lub kierownika obozu.

Dodatkowe informacje Paweł Porębski 601443894 pawel@taekwondo.org.pl