Uks Elitte
GIMNASTYKA ARTYSTYCZNA

Obóz

rekreacyjno-sportowy – MIKOSZEWO 8.07.2025 – 19.07.2025

Obóz będzie zgłoszony do kuratorium.

Ośrodek:

Ośrodek Wczasowo-Kolonijny KORONA

ul. Gdańska 16
82-103 Mikoszewo

https://www.mierzeja.pl/korona

Kierownik obozu:

Sylwester Adamus - tel. 509 438 821, e-mail: sylwek_ad@wp.pl

Wychowawca/trener:

Anastazja Maslennikova , tel. 722 783 217

Anna Dmowska, tel. 605 848 814

Małgorzata Rybałko,

Asystent trenera: Gabriela Dmowska

Zbiórka:

08.07.2025 godz 7.00 – Parking Decathlon Al. Krakowska (godzina i miejsce zbióki może jeszcze ulec zmianie)

Naszym przewoźnikiem p. Marcin Góralczyk, który będzie z nami przez cały obóz.

Godz. 7.30 – odjazd autokaru do Mikoszewa, planowany przyjazd ok. godz. 13.00 (na obiad)

Podczas zbiórki prosimy o zachowanie bezpiecznych odległości, dzieci same wsiadają do autokaru (przepisy nie pozwalają rodzicom na wchodzenie do środka transportu).

1. Dziewczynki na zbiórkę powinny zabrać (w przypadku nie dostarczenia w terminie wyznaczonym) **wypełnione karty obozowe, regulamin, oświadczenia, zaświadczenie lekarskie o zdolności do udziału w obozie sportowo - rekreacyjnym** (brak wypełnionych dokumentów uniemożliwi udział dziecka w obozie) + podpisaną torebkę strunową z zawartością:
    - książeczka zdrowia lub ksero sczepień lub wpis szczepień w karcie obozowej
    - lekarstwa - wszystkie, włącznie z lekami typu lokomotive - proszę u dziecka zostawić ewentualnie ilość na daną podróż. Proszę o dołączenie kartki z opisem podawania i dawkowania leków

- kieszonkowe (chyba że dziewczynka będzie miała swoje kieszonkowe u siebie) - w podpisanej białej kopercie z określeniem kwoty, najlepiej w banknotach o niskim nominale.

2. do podróży dziewczynki mają być spakowane w małe plecaczki, w których mają mieć **legitymacje szkolne**, picie i kanapki na podróż, czapkę z daszkiem.
3. proszę o ograniczenie posiadanego przez dziewczynki sprzętu elektronicznego - **kadra nie odpowiada za zagubione lub popsute tablety, komórki, itp**
4. telefony komórkowe powinny być oznaczone(podpisane), tak, aby każda dziewczynka mogła swój telefon rozpoznać. Telefony będą na miejscu wypoczynku zbierane i rozdawane dziewczynkom na czas ciszy poobiedniej (około 14:00-15:00).

Powrót: 19.07.2025 w zależności od sytuacji na drodze, około godz. 14.00 – 16.00 Decathlon, Al. Krakowska . O zmianach będziemy informować na bieżąco!

Dziewczynki zabierają ze sobą:

1. **na treningi:**
   - stroje treningowe:

     leginsy długie, krótkie spodenki, bluzeczki z krótkim rękawem lub na ramiączkach,
     białe/czarne skarpetki stopki na treningi ok. 6-8 par
     bluzy dresowe

   - poduszki do rozciągania (kto nie ma, może użyć bluzy, ręcznika)
   - przybory gimnastyczne – zawodniczki, dal grup rekreacyjnych zapewnia organizator
   - przybory do czesania (szczotka, gumki, spinki)
   - **karimatę,** potrzebną do treningów na hali i świeżym powietrzu
2. **pozostałe zajęcia:**
   - dresy lub spodnie dresowe + ciepłe bluzy najlepiej z kapturem
   - buty sportowe (nieprzemakalne i wygodne na wycieczki, jazdę konną)
   - kostium kąpielowy
   - klapki basenowe
   - **balsam do opalania z protektorem, spray na komary, kleszcze**!!!
   - ręcznik plażowy
   - kurtka przeciwdeszczowa
   - suszarka do włosów (może być jedna na kilka dziewczynek)
   - mydło, płyn do kąpieli, szampon do włosów, szczoteczkę i pastę do zębów
   - ręcznik łazienkowy
   - **czapka z daszkiem**/chusteczka na głowę
   - plecak na wycieczki, wyjścia na basen
   - bieliznę na zmianę
   - długie spodnie
   - krótkie spodenki
   - kredki, flamastry, kartki rysunkowe, gry planszowe
   - strój na dyskotekę, pokaz mody
   - **bidony na wodę** (woda będzie kupiona przez organizatora i uzupełniana w bidonach w miarę potrzeby)

Bardzo prosimy NIE DAWAĆ DZIECIOM NA OBÓZ chipsów, słodyczy, czekolady i napojów gazowanych!!!

UWAGA GRUPA ZAWODNICZA!!!

Grupa zawodnicza podczas trwania obozu będzie miała większa ilość godzin treningowych ze względu na przygotowania do nowego sezonu startowego!!!
Prosimy o zabranie wszystkich przyborów treningowych.

W razie jakichkolwiek pytań proszę o kontakt:

Anna Dmowska: tel. 605848814 lub u trenerów prowadzących.