

## **Niezbędnik obozowicza** **- bagaż, sugerowana lista rzeczy do zabrania ☺**



*Pakowanie czas zacząć ...*

*oto kilka cennych wskazówek!*

**1. Wielkość bagażu** – sugerujemy spakowanie wszystkich rzeczy w jedną torbę/walizkę a rzeczy przydatne w podróży prosimy spakować do podręcznego plecaka, który na pewno nie jeden raz przyda się na obozie.

Bagaż powinien być dostosowany do możliwości fizycznych dziecka, przy jednoczesnym uwzględnieniu ograniczonych zasobności luków bagażowych w busie. Ze względów bezpieczeństwa (ostre krawędzie), sprzęt narciarsko-snowboardowy można spakować w przeznaczone do tego celu pokrowce.

**2. Pakowanie** – najlepszą opcją jest pełne zaangażowanie dziecka w pakowanie walizki, co uczy dziecko zaradności i odpowiedzialności, a jednocześnie pozwala na zapoznanie się z zawartością bagażu w szczególności z nowo kupionymi rzeczami. Proponujemy spakować tylko potrzebne rzeczy - lista sugerowanych rzeczy do zabrania w pkt 4.

Zachęcamy spakować bieliznę osobistą, skarpetki i inne rzeczy do reklamówek, a przybory toaletowe do kosmetyczki, w celu uporządkowania bagażu jak i wprowadzenia porządku na półkach w pokoju i w łazience. Przyda się też bawełniany worek na brudną bieliznę i ubrania, który idealnie przechowuje do czasu powrotu do domu.

**3. Podpisanie rzeczy** – polecamy podpisać przybory toaletowe, ubrania i inne rzeczy w widocznym miejscu, na metkach lub na specjalnych naklejkach na ubrania, co na pewno ułatwi funkcjonowanie na obozie, pozwoli spakować rzeczy do właściwej walizki, a także pomoże odzyskać je w przypadku trafienia do innego bagażu.

**4. Sugerowana lista rzeczy do spakowania na obóz:**

**Ubiór:**

1.  ciepła czapka, rękawiczki, szalik
2.  okulary przeciwsłoneczne
3.  bielizna osobista (jedna na dzień)
4.  skarpetki zwykłe (jedna para na dzień)
5.  bluzki z krótkim rękawem (jedna na dzień)
6.  bluza z kapturem
7.  ciepły polar
8.  kurtka zimowa
9.  spodnie dresowe długie
10.  piżama
11.  ch.: kąpielówki

12.  dz.: stój kąpielowy
13.  Strój narciarsko-snowboardowy obowiązkowy: **kask narciarski, kurtka narciarska/snowboardowa, gogle, kominiarka, rękawice narciarskie, spodnie narciarskie, bielizna termiczna, skarpety narciarskie (min. 2 pary)**
14.  czepek i okulary do pływania
15.  ręcznik do kąpielii duży i mały
16.  klapki pod prysznic
17.  buty sportowe

### **Przybory toaletowe/kosmetyki:**

18.  mydło/żel pod prysznic
19.  szampon
20.  szczoteczka i pasta do mycia zębów
21.  patyczki do uszu
22.  grzebień/szczotka do włosów
23.  gumki i spinki do włosów (przy długich włosach)
24.  suszarka do włosów
25.  krem do twarzy zimowy
26.  chusteczki higieniczne

### **Inne rzeczy:**

27.  plecak mały
28.  prowiant suchy i picie na wyjazd
29.  bawełniany worek na brudną bieliznę i ubrania
30.  tel. komórkowy
31.  leki, które dziecko na stałe przyjmuje wraz z opisem dawkowania i podpisaną zgodą rodziców na ich podawanie w czasie trwania obozu, należy przekazać bezpośrednio opiekunowi busa
32.  długopis i mały notes
33.  „czasomilacze” do wyboru: przytulanka, książka, komiks, gry planszowe, etc.
34.  legitymacja szkolna z aktualną pieczęcią



## **Niezbędnik obozowicza - przydatne informacje ☺**

### **Dostarczyć opiekunowi w dniu wyjazdu:**

- **informację o uczuleniach i zalecenia z tym związane,**
- **dokładną listę dawkowania leków razem z informacją o rodzaju podawanego leku zawartą w podpisanej apteczce/torebce,**
- **pisemne upoważnienie dla wychowawcy do podawania leków,**
- **podpisaną kartę kwalifikacyjną (w sytuacji gdy nie dostarczono oryginału),**

**Kieszonkowe i sprzęt elektroniczny** – na słodycze, napoje, pamiątki, kartki i znaczki pocztowe, max. 10 zł. kieszonkowego na dzień. W przypadku ewentualnego wydania przez dziecko wszystkich pieniędzy, istnieje możliwość dostania ustalonej kwoty na konto Extreme Academy w tytule wpisując: *kieszonkowe, Imię i Nazwisko dziecka, nazwę obozu*. Kieszonkowe wraz z wartościowymi rzeczami osobistymi dzieci (tel. kom., laptopy, i-pady, odtwarzacze

muzyki i inny sprzęt elektroniczny) będą w depozycie u poszczególnych wychowawców grup i będą wydawane na czas „sjesty poobiedniej”. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za kradzieże, zgubienie lub zniszczenie ww. rzeczy nie oddanych do depozytu z winy uczestnika obozu.

**Kontakt z dzieckiem** – rodzice mogą dzwonić na telefony komórkowe dzieci lub na **dżurny telefon kontaktowy kierownika obozu Edyty Litwiniuk nr tel.: 606 830 099 lub 600 392 284** w czasie „sjesty poobiedniej” w godz. **14.00-15.30**. Jest to czas wolny dzieci, przeznaczony na: odpoczynek po obiedzie, zakupy w sklepiku, integrację z innymi uczestnikami obozu, kontakt z rodziną. Dzieci można w czasie „sjesty poobiedniej” zabrać osobiście z ośrodka, wcześniej uprzedzając kierownika obozu o takiej wizycie i podpisując odpowiednie oświadczenie. Nie można odwiedzać dziecka na terenie ośrodka z uwagi na inne dzieci, których Rodzice nie odwiedzają. Pamiętajmy, że pierwsze trzy dni są wielką próbą rozłąki dziecka z rodzicami, mimo ciekawego programu zajęć i zabaw poza zajęciami, tęsknota za domem i rodziną często daje się we znaki. Należy wówczas, w miarę możliwości, ograniczyć częstotliwość kontaktów z dzieckiem do minimum, starać się w sposób zrównoważony wspierać dziecko i nie podejmować pochopnych decyzji. W przypadku wystąpienia alarmujących problemów należy rozmawiać z wychowawcą grupy, kierownikiem obozu. W przypadku, gdy dziecko nie posiada telefonu, prosimy o kontakt z kierownikiem obozu.

**Prowiant na drogę:** prosimy o nie dawanie dzieciom produktów takich jak: chipsy, napoje gazowane itp.

#### Obozowy plan dnia:

08.00	08.15	pobudka
08.15	08.30	toaleta poranna
<b>08.30</b>	<b>09.00</b>	<b>śniadanie</b>
09.15	09.30	apel
09.30	10.00	czas na przygotowanie do zajęć
10.00	13.00	I blok zajęć programowych
13.00	13.30	czas na przygotowanie do obiadu
<b>13.30</b>	<b>14.00</b>	<b>obiad</b>
14.00	15.30	odpoczynek/kontakt z rodzicami
15.30	18.30	II blok zajęć programowych
<b>18.30</b>	<b>19.00</b>	<b>kolacja</b>
19.00	21.00	gry i zabawy/wykłady/jazda nocna
21.00	21.30	toaleta wieczorna
21.30	08.00	cisza nocna