

MAŁE CICHE LATO 2019 ☺

22.06.2019r. (sobota)

**miejsce wyjazdu: parking publiczny przy Centrum
Medycznym, Węgrzce ul. A10 (jak zawsze)**

zbiórka: godzina 11:00

odjazd autobusu: godzina 11:30

proszę aby dzieci miały przygotowany prowiant na drogę
– pierwszy posiłek zaplanowany na miejscu to obiad
około godziny 14:00

BARDZO proszę o niezaopatrywanie dzieci w bardzo dużą
ilość jedzenia (szczególnie słodkiego, chipsów itp.). Na
miejszu mamy pyyyyyszne jedzenie w dużej ilości ☺

powrót: 29.06.2019r. – sobota

miejsce przyjazdu: j.w.

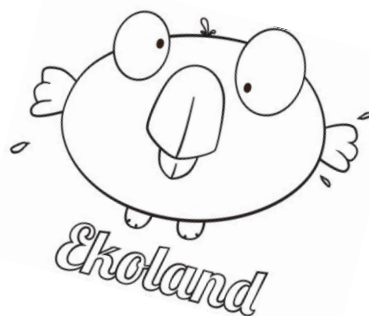
odjazd z Małe Ciche (planowo) – godzina 10:00/ 10:30
(po śniadaniu)

planowany przyjazd: 12:00/13:00

zostaną Państwo poinformowani sms'owo kiedy
dojedziemy do Myślenic – dzięki temu będziemy mogli
konkretniej przewidzieć czas powrotu

Kilka informacji organizacyjnych, oraz to co dzieci
powinny ze sobą zabrać :D

1. Apteczkę opisaną imieniem i nazwiskiem pakujemy dziecku do torby – na miejscu dziecko ma obowiązek przekazać apteczkę wychowawcy – dziecko nie przyjmuje leków i suplementów diety samodzielnie i bez wiedzy wychowawcy
2. Pieniądże (dzieci młodsze) przekazujemy w portfeliku do wychowawcy grupy na parkingu przed wyjazdem. W portfeliku powinna znajdować się karteczka z zapisaną kwotą jaką przekazuje Rodzic/ Opiekun na kieszonkowe. Dzieci starsze same gospodarują swoimi funduszami. Bardzo proszę o rozmielenie pieniędzy na "drobne" aby wychowawca nie był zmuszony do wydawania dziecku np. 100zł. Kieszonkowe przekazujemy wychowawcy przy odjeździe - proszę o wspólne przeliczenie kwoty.
3. Potrzebne jest pisemne upoważnienie, jeżeli dziecko po obozie odbiera inna osoba niż zgłoszona w karcie kwalifikacyjnej.



TELEFONY KOMÓRKOWE

- Telefony, dzieci i młodzież zabierają na odpowiedzialność rodziców lub opiekunów
- Telefony oddawane są do opiekunów grupy (oddajemy je po przyjeździe na spotkaniu organizacyjnym)
- Dla dzieci (grupa młodsza) telefony „wydawane są” tylko w godzinach przerwy poobiedniej ok. 14:30 – 15:30 i zwracane są przez dzieci przed zajęciami do 16:00
- Zakres godzin może zmienić się w zależności od planu dnia, wycieczki fakultatywnej itp
- Jeżeli dziecko nie będzie posiadało telefonu a rodzic/opiekun będzie chciał się z nim skontaktować będzie to możliwe wyłącznie w przerwie poobiedniej od 14:30 do 15:30 na numer **Ekoland 503-473-555**
- Telefon firmowy w innych godzinach będzie odbierany w miarę możliwości – proszę wziąć pod uwagę, iż większość czasu spędzać będziemy na treningach stąd istnieje możliwość nieodebrania telefonu w danym momencie. Jeżeli kierownik nie zdąży odebrać telefonu, zostanie wykonane połączenie zwrotne w najszybszym możliwym czasie.

APTECZKA (nie jest obowiązkowa) oddana wychowawcy na miejscu w ośrodku

- Dziecko samodzielnie NIE PRZYJMUJE ŻADNYCH LEKARSTW ani suplementów diety
- Jeżeli dziecko przyjmuje „na stałe” leki (muszą być wyszczególnione w karcie kwalifikacyjnej – jeżeli nie będą nie zostaną podane) powinny znajdować się w apteczce wraz z instrukcją stosowania (dziecko samo nie zażywa leków)
- Artykuły damskiej higieny osobistej (młodzież)
- Wszystkie leki znajdujące się w apteczce powinny być opisane (na co i kiedy stosować)

miniBASEN (przy ośrodku) (tylko przy dobrej pogodzie)
• Strój kąpielowy, czepki (czepki rekinki – o ile mamy ;)
• Klapki
• Ręcznik kąpielowy
• Krem z filtrem

PIESZE WYCIECZKI
• Wygodne buty, najlepiej górskie (za koskę)
• Czapka/ chustka na słońce
• Bluza + kurtka nieprzemakalna (przeciwdeszczowa)
• Spodnie długie, dresy
• Odpowiednie skarpetki do butów
• Krem z filtrem
• Środki na komary – <u>UWAGA! Obowiązuje całkowity zakaz pryskania sprayem na komary/ owady w ośrodku!</u>

POKÓJ
• Ręcznik łazienkowy + szlafrok (wg uznania)
• Środki czystości i higieny osobistej
• Klapki
• <u>Piżama (zależnie od pogody cieplejsza lub chłodniejsza)</u>
• <u>Zegarek/ budzik – dowolne urządzenie pomagające w organizacji dnia i czasu</u>
• Książka, kredki, ulubione zabawki itp.

BALET
• Rajstopy <u>białe</u>
• Baletki/ jeżeli brak to skarpetki z lekkim antypoślizgiem
• Body/ jeżeli brak to obcisłe getry plus obcisły podkoszulek (w jednym kolorze – najlepiej różowym bądź granatowym)
• Dla wszystkich – skarpety ochronne na baletki - grubsze
• Akcesoria do spinania włosów!
• Podczas zajęć dzieci nie posiadają biżuterii
• Pointy + akcesoria do szycia (młodzież)

TRENINGI/ TANIEC/ ĆWICZENIA
• Dresy + podkoszulek + bluzy (UWAGA! Zabieramy kilka/ kilkanaście podkoszulków! Dzieci intensywnie ćwiczą – po kilka treningów dziennie!)

• Dla Capoeira: Abady + corda + podkoszulki
• <u>Buty sportowe (tzn. pełne obuwie, nie klapki ani sandały!)</u>
• Bidon na wodę lub wodę w butelkach

WYCIECZKA FAKULTATYWNA: Tym razem wybieramy się do „Esencji zdrowia”. U gospodarza w Gliczarowie Górnym dowiemy się informacji nt Tao Yin, chińskiego masażu czy oglądniemy autorską galerię malarstwa Pana Jarka. Ponadto weźmiemy udział w treningu Tao Yin poszerzając nasz warsztat treningowy. W zależności od czasu, przebiegu wycieczki i kondycji dzieci będziemy mieć możliwość powspinania się na ścianie wspinaczkowej (opcjonalnie). Planuje się w zależności od warunków atmosferycznych i kondycji dzieci wrócić szlakiem do Małe Ciche, lub chociaż w części pokonać tę drogę pieszo.

Proszę o zabranie PELERYNY lub kurtki przeciwdeszczowej!

KAŻDE DZIECKO MUSI POSIADAĆ BUTY SPORTOWE! adidas, trampki itp.;

(klapki czy crocsy to nie buty sportowe!)

Raz jeszcze prosimy o niezaopatrywanie dzieci w dużą ilość słodczy, chipsów itp. Na miejscu mamy pyszną, regionalną kuchnię. Na obozie obowiązuje zakaz spożywania i kupowania napojów gazowanych, energetyków itp. Obok ośrodka znajduje się sklep, w którym dzieci mogą zrobić nieduże zakupy. Zakup słodczy, chipsów itp. musi być uzgodniony z wychowawcą!

Zabieramy wodę (najlepiej zgrzewka pół litrowych butelek) opisaną nazwiskiem dziecka lub bidon na wodę.