



## Informacja dla rodziców - Mój Pierwszy Camp w Siedlisku Leluja

**1. Organizator :**     **FIZJO-CAMP PAWEŁ KUBICKI**

**2. Miejsce:**             „Siedlisko Leluja”  
Wielgolas 25, 07-215 Wielgolas

**3. Terminy:**     **19.08.2024 – 24.08.2024 r. Turnus**

- Uczestnicy jadą autokarem dnia 19.08.2024 . Miejsce odjazdu to PAŃSTWOWA SZKOŁA MUZYCZNA I st. Nr 3, ul. Grochowska 64 (parking od ul. Kwatery Głównej) - Warszawa.
- Zbiórka w PONIEDZIAŁEK dnia 19.08.2024 r. o 8.00 odjazd około 8.30 pod PAŃSTWOWĄ SZKOŁĘ MUZYCZNĄ NR I .
- Osoby, które osobiście przywiozą dzieci zapraszamy dnia 19/08/2024 o godzinie 11.00 do Siedliska Leluja (Wielgolas 23, 07-215 Wielgolas) - Wyjątkowe Przypadki
- Odbiór dzieci dnia 24.08.2024 roku adres Siedlisko Leluja Wielgolas 24 k/ Pultuska wracają z rodzicami po Olimpiadzie Rodzinnej (24/08/2024)

**4. Opieka:**

- Kierownik obozu: Paweł Kubicki (505 503 163 o każdej porze☺ w miarę możliwości będzie odbierał telefony)
- Wychowawca: Katarzyna Niepokój – opiekun z uprawnieniami, czynny wychowawca obozów i półkolonii z wieloletnim doświadczeniem

**5. Baza:**

- Domek Antek (Siedlisko Leluja)
- opieka medyczna lekarz ( w razie potrzeby na wezwanie lub wizyta w przychodni, szpitalu pod opieką kierownika lub wychowawcy) , pielęgniarka , ratownik medyczny
- stolówka: posiłki 3 razy dziennie + podwieczorek w postaci ciastka, owocu, batoniku (posiłki serwowane)
- boisko trawiaste lub teren (piłka nożna, piłka siatkowa, ringo, siatko noga, badminton, frisbee)
- unihokej
- akwen wodny – sadzawka – „Morze Lelujowe”
- kamizelki ratunkowe
- ogrodzony teren do gier i zabaw terenowych (np. podchody, chowanego)
- świetlica
- zajęcia linowe

**6. Wyposażenie obozowe dziecka: WAŻNE!!!**

- karta kwalifikacyjna i umowa wypełnione on-line przez stronę [www.fizjo-camp.pl](http://www.fizjo-camp.pl) następnie wydrukowane podpisane jeden podpis na karcie kwalifikacyjnej drugi podpis na umowie po złożeniu podpisów wykonanie skanu i odesłanie na [fizjo.camp.biuro@gmail.com](mailto:fizjo.camp.biuro@gmail.com) **BEZ TYCH PODPISÓW KARTA ANI UMOWA JEST NIEWAŻNA**) - **ORYGINAŁY PROSZĘ SKŁADAĆ OSOBIŚCIE W SP215 LUB WYŚLAĆ LISTEM NA ADRES OTWOCK UL. REYMONTA 2 . ORGANIZATOR MUSI POSIADAĆ KOMPLET DOKUMENTÓW W ORYGINALE ( UMOWA I KARTA KWALIFIKACYJNA CZYLI INACZEJ FORMULARZ KTÓRY PAŃSTWO WYPEŁNIACIE OCZYWIŚCIE ZE ZŁOŻONYMI PODPISAMI OBOJGA RODZICÓW) !!!**
- obowiązkowo podpisana imieniem i nazwiskiem apteczka osobista, która będzie przechowywana przez kierownika obozowego – przykładowe wyposażenie: (aviomarin, witaminę C, rutinoscorbin, polopirynę, wapno, tabletki do ssania na gardło, krem ochronny z filtrem UV koniecznie, preparat przeciw komarom i kleszczom, plastry opatrunkowe)
- osobno i równo odliczone pieniądze proszę przygotować w przypadku dodatkowych atrakcji
  - nocowanie w namiocie Tipi – 100zł
  - 50 zdjęć dedykowanych - 150 zł

#### **Sprzęt i ubrania do zajęć sportowych:**

- nakrycie głowy czapka z daszkiem (bandamka lub chusta)–**OBOWIĄZKOWO!!!**
- buty sportowe z płaską podeszwą (halówki, trampki) - 2 pary
- kalosze 1 para
- mały plecak (potrzebny do spakowania butów, picia na zajęcia sportowe),
- podpisany bidon lub butelka na wodę
- **jedna biała koszulka z założeniem do mocnego wybrudzenia (festiwal kolorów)**
- koszulki, spodenki sportowe
- majtki, podkoszulki i skarpetki – min.10 sztuk
- dresy – przynajmniej jeden
- kurtka ortalionowa – nieprzemakalna na wiatr i deszcz

#### **Sprzęt do pływania (kapania):**

- kąpielówki + ręcznik plażowy
- klapki (do chodzenia w miejscu zakwaterowania, powinny być gumowe-szybkoschnące, nie materiałowe),
- minimum 2 ręczniki
- przybory toaletowe do higieny osobistej

#### **7.Inne:**

- prosimy wyposażyć dzieci w worki foliowe lub inne worki do segregacji ubrań czystych od brudnych
- nie przewiduje się odwiedzin dzieci podczas obozu szkoleniowego (stały kontakt telefoniczny z kierownikiem i wychowawcą),
- dzieciaki nie zabierają ze sobą sprzętu elektronicznego typu PSP, LAPTOPY, TABLETY, IPAD'Y i.t.p. – organizator nie ponosi odpowiedzialności za sprzęt elektroniczny i zostanie on zdeponowany na cały czas trwania obozu szkoleniowego i oddany w ostatni dzień
- proszę o przygotowanie stosownych upoważnień i kartki informacyjnej ze szczegółowym rozpisaniem leków które córka/syn będzie przyjmować podczas trwania obozu szkoleniowego,
- **BARDZO WAŻNE!!!** proszę o bardzo dokładne przeanalizowanie a następnie spakowanie najpotrzebniejszych rzeczy na wyjazd aby bagaże były rozmiaru małego lub ewentualnie średniego (chodzi o walizki) naprawdę proszę unikać BIG walizek!!!

- **Organizator zapewnia bezpłatnie wodę niegazowaną lub wodę niegazowaną z sokiem np. malinowym w ilościach zabezpieczających zapotrzebowanie każdego uczestnika/czki w trakcie trwania całego turnusu.**

### **DO POCZYTANIA POMOCNE I WAŻNE INFORMACJE !!!**

**Kontakt Rodziców** z uczestnikami - Zalecamy Rodzicom, aby jak najrzadziej kontaktowali się z uczestnikami w czasie obozu (przesłanki praktyczne wskazują, że raz na dwa dni kontakt jest zupełnie wystarczający). Brak kontaktu z rodzicami szczególnie dobrze służy młodszym i tym, którzy po raz pierwszy będą jechali na wakacje bez rodziców. Częsty kontakt telefoniczny z Rodzicami (zwłaszcza na początku pobytu) wpływa bardzo niekorzystnie na funkcjonowanie uczestników na miejscu. Czasami oczekiwanie na rozmowę z rodzicem jest jedyną rzeczą, na której koncentruje się uczestnik. Utrudnia to aktywny udział w zajęciach i uniemożliwia życie się z grupą. Na wyjeździe zawiązują się nowe przyjaźnie. Do tego potrzebna jest jednak integracja z grupą nowych znajomych. Koncentrowanie się na kontakcie z rodzicami taki proces utrudnia i pozbawia uczestnika możliwości pełnego wykorzystania tej możliwości. Dodatkowo możliwość częstego rozmawiania z rodzicami przez jednych uczestników budzi duże emocje u tych, którzy takiej możliwości nie mają. Z tych wszystkich powodów proponujemy ograniczyć kontakt z uczestnikami do niezbędnego minimum. Uczulamy na treść rozmów telefonicznych z uczestnikami na początku obozu. Czasami uczestnicy mają problemy z zaaklimatyzowaniem się w nowym otoczeniu. Starają się wtedy zrobić wszystko, żeby wrócić do domu. W rozmowach z Rodzicami twierdzą, że trafili na fatalny obóz: inni uczestnicy są beznadziejni, kadra jest okropna, jedzenie niedobre i generalnie - "jak po mnie nie przyjedziesz, to stąd ucieknę". Treści takich rozmów proszę PILNIE konsultować z kierownikiem. Zwykle sytuacja po krótkim czasie zmienia się o 360 stopni.

### **Tęsknota za domem**

Tęsknota za domem, za rodzicami jest czymś zupełnie normalnym i w większości wypadków - nieuniknionym. Postaramy się tak zorganizować życie na obozie, żeby chwil na rozmyślanie o domu, rodzicach, dziadkach, zwierzętach było jak najmniej. Będziemy wyczuleni na emocje zwłaszcza młodszym uczestników obozu. W poradeniu sobie z tęsknotą za domem przeszkadza częsty kontakt telefoniczny z rodzicami. Pomaga natomiast rozmowa o tym przed obozem, uczulenie na to, że mogą być słabsze okresy (zwłaszcza na początku obozu) i zapewnienie o rodzicielskiej miłości, zaufaniu i trosce. Zdecydowanie odradzam umowę "jak będzie źle, to po ciebie przyjadę", bo jest to gwarancja, że będzie źle.