



## Informacja dla rodziców - Cicho Sza Fizjo-Camp Rusza w Janowie Lubelskim 2026

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

**2. Miejsce:**           „OŚRODEK ZOOM PRZYGODY” PLUS EMES  
w Janowie Lubelskim ul. Turystyczna 10 , 23-300 Janów Lubelski

**3. Terminy:**   27.06.2026 – 6.07.2026 r. Turnus

- Uczestnicy jadą i wracają autokarem. Miejsce odjazdu i przyjazdu grupy to PAŃSTWOWA SZKOŁA MUZYCZNA NR I ul. Grochowska 64 - Warszawa Praga Południe
- Zbiórka w SOBOTĘ dnia 27.06.2026 r. o 8.00 odjazd około 8.30, powrót z obozu szkoleniowego w PONIEDZIAŁEK dnia 06.07.2026 r. przyjazd około 13-14stej pod PAŃSTWOWĄ SZKOŁĘ MUZYCZNA NR I .

**4. Opieka:**

- Kierownik obozu: Paweł Kubicki (505 503 163 o każdej porze☺ w miarę możliwości będzie odbierał telefony)
- Paweł Mak – instruktor od parku linowego i zajęć survivalowo-sportowych
- Wychowawca : Katarzyna Niepokój - czynna nauczycielka w szkole prywatnej ponad 6 letnie doświadczenie w pracy pedagogiczno-wychowawczej
- Wychowawca : Dariusz Łopaciński - czynny nauczyciel wychowania fizycznego w SP 215 z wieloletnim doświadczeniem w pracy pedagogiczno-wychowawczej
- Wychowawca: Agnieszka Czajkowska – czynna nauczycielka w szkole podstawowej z ponad 15-letnim doświadczeniem w pracy pedagogiczno-wychowawczej
- Reszta kadry pedagogiczno-wychowawczej zostanie podana przed wyjazdem obozowym

**5. Baza:**

- domki (ZOOM PRZYGODY) plus domki ( EMES)
- opieka medyczna lekarz ( w razie potrzeby na wezwanie lub wizyta w przychodni, szpitalu pod opieką kierownika lub wychowawcy) , pielęgniarka , ratownik medyczny
- stołówka: posiłki 3 razy dziennie + podwieczorek eko (posiłki serwowane)
- boisko trawiaste lub teren (piłka nożna, piłka siatkowa, ringo, siatko noga, badminton, frisbee)
- unihokej
- boisko do piłki plażowej
- akwen wodny – zalew sztuczny
- kamizelki ratunkowe
- kajaki

- ogrodzony teren do gier i zabaw terenowych (np. podchody, chowanego)
- tenis stołowy
- bilard
- sala konferencyjna
- świetlica
- zajęcia linowe
- atrakcje dmuchane

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

karta kwalifikacyjna, warunki uczestnictwa i umowa dostępne na stronie [www.fizjo-camp.pl](http://www.fizjo-camp.pl)  
 Warunki uczestnictwa, karta kwalifikacyjna i umowa dokładnie wypełnione oraz podpisane następnie wydrukowane jeden podpis na karcie kwalifikacyjnej drugi podpis na umowie trzeci na warunkach uczestnictwa po złożeniu podpisów wykonanie skanu i odesłanie na [fizjo.camp.biuro@gmail.com](mailto:fizjo.camp.biuro@gmail.com) **BEZ TYCH PODPISÓW KARTA, WARUNKI UCZESTNICTWA ANI UMOWA JEST NIEWAŻNA**) - **ORYGINAŁY PROSZĘ WYŚLAĆ LISTEM POLECONYM NA ADRES OTWOCK UL. REYMONTA 2. MAKSYMALNIE DO 10.05.2026 ROKU . ORGANIZATOR MUSI POSIADAĆ KOMPLET DOKUMENTÓW W ORYGINALE ( WARUNKI UCZESTNICTWA, UMOWA I KARTA KWALIFIKACYJNA Z 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)
- kieszonkowe, które może być przechowywane przez wychowawców obozu szkoleniowego w „BANKU” – obowiązkowo podpisane i umieszczone w małym portfeliku lub saszetce **WAŻNE!!! PROSZĘ O NIE WKŁADANIE PIENIĘDZY DO KOPERT** – Kwota kieszonkowego sprawa indywidualna i osobista według uznania propozycja w nawiasie (np. jedna wizyty w sklepie spożywczym np. 40 zł -50 zł) w tym roku może 1-2 wizyty osobiste.  
Organizator nie ponosi odpowiedzialności za pieniądze, które nie znajdują się w „BANKU”
- osobno i równo odliczone pieniądze proszę przygotować w przypadku dodatkowych atrakcji
  - jedna atrakcja 170 zł
  - dwie atrakcje 300 zł
  - trzy atrakcje 400 zł
  - cztery atrakcje 550 zł
  - 50 zdjęć dedykowanych 200 zł - osobno płatne nie jest to atrakcja jedna z 4**Osobno dla zainteresowanych i chętnych :**
  - indywidualny raport rozwoju pakiet standard – 449 zł lub pakiet premium 599zł

## **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)
- jeden gorszy całociowy strój np. dres lub inny dowolny wygodny ( jazda terenowa Jeepami – przeprawa bagienna)
- koszulki, spodenki sportowe
- majtki, podkoszulki i skarpetki – min.10 sztuk

- dresy – przynajmniej jeden
- kurtka ortolionowa – nieprzemakalna na wiatr i deszcz

### Sprzęt do pływania (kapania):

- czepek kąpielowy (kto chce może zabrać)
- kąpielówki
- okulary – zgodnie z uznaniem
- 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
- W trosce o jak najwyższą jakość wypoczynku oraz pełne zaangażowanie uczestników w program obozu szkoleniowego, informujemy, że w tym roku dzieci nie zabierają ze sobą telefonów komórkowych oraz zegarków typu Smartwatch i innych z funkcjami telefonowania.
- Decyzja ta została podjęta, aby stworzyć przestrzeń sprzyjającą budowaniu relacji rówieśniczych, rozwijaniu samodzielności oraz pełnemu skupieniu na aktywnościach sportowych i integracyjnych. Brak dostępu do urządzeń mobilnych pozwala uczestnikom lepiej odpocząć od nadmiaru bodźców cyfrowych, w pełni uczestniczyć w zajęciach oraz rozwijać kompetencje społeczne.
- Jednocześnie zapewniamy, że kontakt z dziećmi będzie możliwy za pośrednictwem kadry obozowej. W razie potrzeby istnieje możliwość przekazania informacji lub rozmowy z dzieckiem w ustalonych godzinach.
- nie przewiduje się odwiedzin dzieci podczas obozu szkoleniowego (stały kontakt telefoniczny z kierownikiem),
- 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 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 młodszych 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.

#### **Wyjazd bez telefonu – świadoma decyzja dla dobra dzieci**

W tym roku uczestnicy nie zabierają ze sobą telefonów komórkowych. Jest to przemyślana decyzja wynikająca z doświadczenia oraz troski o rozwój dzieci.

Brak telefonów:

- sprzyja budowaniu relacji i prawdziwej integracji w grupie,
- rozwija samodzielność i pewność siebie,
- uczy radzenia sobie z emocjami i nowymi sytuacjami,
- pozwala w pełni skupić się na zajęciach, sporcie i wspólnych aktywnościach,
- daje dzieciom przestrzeń do odpoczynku od nadmiaru bodźców cyfrowych,
- wspiera zdrowie psychiczne i fizyczne poprzez realny odpoczynek od ekranów, które towarzyszą dzieciom na co dzień przez cały rok,
- pomaga ograniczyć przebodźcowanie i sprzyja wyciszeniu, lepszemu snu oraz regeneracji organizmu.

Podkreślamy, że brak telefonów **nie ma żadnego związku z bezpieczeństwem uczestników**. Bezpieczeństwo dzieci jest dla nas absolutnym priorytetem – kadra obozowa pozostaje w stałym kontakcie z rodzicami i w każdej chwili istnieje możliwość uzyskania informacji o dziecku lub przekazania ważnych wiadomości.

Jesteśmy przekonani, że taki model wyjazdu pozwoli dzieciom przeżyć wartościowy, rozwijający i pełen pozytywnych doświadczeń czas.