

REGULAMIN UCZESTNIKA OBOZU

1. Uczestnik obozu ma prawo:

- a. Korzystania ze wszystkich urządzeń rekreacyjno – sportowych znajdujących się na terenie Ośrodka.
- b. Zgłaszania uwag o programie oraz organizacji zajęć, które będą uwzględnione w miarę możliwości.

2. Każdy uczestnik obozu ma obowiązek:

1. Bezwzględne podporządkowanie się obowiązującym przepisom bezpieczeństwa na basenie i na kąpielisku a także zajęć ogólnorozwojowych w terenie i obiekcie zamkniętym.
2. Udziału w zajęciach programowych organizowanych dla danej grupy.
3. Podporządkowanie się opiekunowi.
4. Przestrzeganie ustalonego rozkładu dnia.
5. Szanowania i zabezpieczania przed uszkodzeniem lub zniszczeniem sprzętu obozowego i osobistego (za każdą zawinioną przez uczestnika szkodę odpowiedzialność finansową ponoszą rodzice lub opiekunowie).
6. Utrzymanie czystości i porządku na terenie miejsca zamieszkania w pokojach oraz obiektach ogólnodostępnych (sanitariaty, łazienka, stołówka itp).
7. Przestrzeganie przepisów o ochronie przyrody.
8. Kulturalnego zachowania się w stosunku do wszystkich przebywających na obozie i na terenie ośrodka.
9. Pomaganie słabszym od siebie.
10. W przypadku spożywania alkoholu, przebywania pod jego wpływem lub poważnego naruszenia reguł obozu, uczestnik zostanie wydalony z placówki na koszt własny (rodziców, opiekunów).
11. Uczestnik powinien zaopatrzyć się w niezbędny ekwipunek (obuwie, ubrania, rzeczy osobiste).

Kierownik – trener

PROGRAM OBOZU SPORTOWEGO

ZADANIA:

- Podnoszenie sprawności fizycznej i wzmacnianie ogólnej kondycji fizycznej
- Nabywanie umiejętności sportowych
- Aktywny wypoczynek
- Bezpieczeństwo w trakcie wypoczynku
- Rozwijanie zamiłowania do krajoznawstwa i turystyki
- Wyrabianie nawyków kulturalnego zachowania się i higieny osobistej

RAMOWY PLAN DNIA:

08.00 – 08:30 - pobudka i rozruch

08.30 – 09.00 - śniadanie

09.30 – 13.00 – sportowe zajęcia programowe

13.30 - 14.00 – obiad

14.00 - 15.00 - odpoczynek poobiedni

15.00 - 18.00 – sportowe zajęcia programowe

18.30 - 19.00 - kolacja

19.30 - 21.00 – zajęcia dodatkowe

22.00 - 07.00 - cisza nocna