



20
25

LATO  2025

OBOZY LETNIE

ACTIVE LIFE STYLE

LIDZBARK WELSKI

SZCZEGÓŁY WYJAZDU

TURNUS I

28.06-8.07.2025



WYJAZD I POWRÓT Z OBOZU

Zbiórka: 28.06.2025 (sobota),

SKOCZÓW: godzina 8.00, Kryta Pływalnia Delfin w Skoczowie, ul. Górecka 2a.
Wyjazd: godzina 8.30

KATOWICE: godzina 9:30, parking McDonald's (za Ikeą po prawej stronie) aleja Roździeńskiego 210, 40-959 Katowice
<https://goo.gl/maps/8RBUZPfV47p45Bk77>

ŁÓDŹ: 12:00, parking MOP Wiśniowa Góra
<https://maps.app.goo.gl/ZxJpzpJXRTymhsB37>

Na zbiórkę zabieramy ze sobą **wyserwisowane** rowery. Proszę przed obozem oddać rower na serwis - rowery muszą być sprawne! Prosimy o zabezpieczenie rowerów przed uszkodzeniami np. piankami do osłony rur pcv.

Powrót: 08.07.2025 (wtorek) 8.30 - 9.00 wyjazd z Lidzbarka, powrót do Łodzi ok 12:00, Katowic ok 15:00 i Skoczowa ok 16:00 (dokładna godzina zostanie podana dzień przed wyjazdem).

W przypadku dojazdu własnego na obóz prosimy o informacje mailową (info@humansport.pl) lub sms (508-076-264) kto będzie dowieziony lub odebrany własnym transportem.

Planowany czas jazdy i posiłki: planowany czas przejazdu to ok. 7h (w zależności od warunków na drodze). W trakcie przejazdu będą przewidziane postoje na toaletę. Prosimy by dzieci miały wystarczającą ilość prowiantu i picia na drogę.

Pierwszy planowany posiłek to kolacja w dniu przyjazdu (sobota), ostatni posiłek to śniadanie w dniu wyjazdu (wtorek). Uczestnicy otrzymają prowiant na drogę powrotną.

Pozostałe dopłaty prosimy regulować do dnia 25.06 przelewem lub gotówką w dniu wyjazdu przy autokarze (osoby które będą płaciły gotówką prosimy o zgłaszanie tego sms pod numerem 508076264).

Zalecamy dzieciom podanie na tydzień przed wyjazdem probiotyków na zbudowanie prawidłowej flory bakteryjnej oraz wesprzeć ich organizm do prawidłowego funkcjonowania podczas obozu w której aktywności będą towarzyszyć nam każdego dnia.



KADRA OBOZU:

Szczypka Jacek – kierownik obozu, (tel. 508 076 264), nauczyciel wychowania fizycznego, instruktor pływania, instruktor narciarstwa, ratownik WOPR, instruktor nordic walking.

Peter Józef - nauczyciel wychowania fizycznego, trener siatkówki, instruktor narciarstwa zjazdowego, kocha siatkówkę, narty i rower. Aktywnie spędza każdą wolną chwilę.

Korneliusz Rakus - nauczyciel wychowania fizycznego, trener pływania, trener lekkiej atletyki, instruktor rekreacji ruchowej, instruktor gimnastyki. Czynny zawodnik triathlonowy.

Gaś Piotr - wychowawca kolonijny, instruktor survivalu, instruktor narciarstwa.

Kamil Witor - wychowawca kolonijny, instruktor windsurfingu, instruktor narciarstwa

Mariusz Kowalewski - instruktor żeglarstwa, instruktor windsurfingu.

Katarzyna Wilusz - instruktor pływania, instruktor snowboardu, instruktor fitnessu, trener personalny, wychowawca kolonijny, nauczyciel wychowania fizycznego, nauczyciel przedszkolny, wykształcenie z oligofrenopedagogiki.

Dorota Mysona-Zajac - instruktor narciarstwa, wychowawca kolonijny, żeglarz, sędzia lekkoatletyczny

Marcin Strzała - operator kamery/fotograf.



LISTA RZECZY DO ZABRANIA:

1) Dokumenty/pieniądze:

- **oryginał karty obozowej - do wydrukowania:**
w panelu rodzica > Letnie obozy > wysłane zgłoszenia > PDF pobierz kartę
- kieszonkowe (jeśli rodzic sobie życzy wychowawcy mogą kontrolować wydawanie kieszonkowego. W takim przypadku należy przygotować rozmienione pieniądze w zamkniętej kopercie z imieniem i nazwiskiem dziecka, kwotą oraz sugestiami co do wydzielenia kieszonkowego podczas obozu i przekazać je podczas zbiórki w dniu wyjazdu opiekunom w koszulce z kartą uczestnika).
- w przypadku gdy dziecko przyjmuje stale leki, zaświadczenie od lekarza wraz z dawkowaniem/spisane zalecenia co do sposobu podawania.

LISTA RZECZY DO ZABRANIA:

2) Sprzęt sportowy i ubrania:

- **wyserwisowany, sprawny rower** (rowery będą odbierane do transportu na zbiórce, prosimy o zabezpieczenie rowerów przed uszkodzeniami np. piankami do osłony rur pcv. , prosimy o oddanie przed obozem roweru do serwisu, wyregulowanie i przygotowanie). Rowery które nie będą sprawne będą oddawane do serwisu w Lidzbarku na koszt rodziców. Proszę tak zabezpieczyć ewentualnie rower by dziecko było w stanie samo go tak samo zabezpieczyć na powrót.

- kask rowerowy, bidon, zapasowa dętka pasująca do rozmiaru koła rowera,
- krótkie spodenki sportowe (kilka par),
- obuwie sportowe (2 pary, sandały/klapki),
- spodnie sportowe (2 pary - polar, bawełna),
- koszulki sportowe (duża ilość, minimum 8 sztuk),
- bluzy sportowe, polar, kurtka,
- jeden zestaw ubrań na bieg runmagedon do totalnego wybrudzenia, czy nawet zniszczenia :)

- kurtka przeciwdeszczowa, peleryna,
- wystarczająca ilość bielizny na każdy dzień (duża ilość skarpetek i majtek),
- ręczniki (2 duże),
- strój kąpielowy, okulary pływackie, klapki,
- zestaw ubrań „town tour” – „na miasto”,
- mały wygodny plecak na wycieczki,
- **bidon/butelka z filtrem na wodę.**

Prosimy by nie pakować przesadnie dużo rzeczy dziecku. Powyższa lista napewno wystarczy.

LISTA RZECZY DO ZABRANIA:

3) Inne:

- potrzebne kosmetyki do codziennej toalety (mydło, szczoteczka do zębów, pasta)
- plastry,
- chusteczki higieniczne,
- chusteczki nawilżane,
- krem ochronny z filtrem przeciwsłonecznym – najlepiej w sprayu,
- preparaty przeciwko komarom i kleszczom – najlepiej w sprayu,
- **czołówka/latarka,**
- dla chętnych pianka do pływania dla osób o obniżonej termice lub koszulki UV do wody

Dla chętnych: na wypadek niepogody w czasie wolnym można zabrać ulubione planszówki czy gry karciane.



LISTA RZECZY DO ZABRANIA DLA OSÓB Z DODATKOWYMI PROFILAMI:

PROFIL SIATKARSKI:

- koszulki plażowe/na ramiączkach i odzież na sale gimnastyczną,
- okulary przeciwsłoneczne,
- buty na hale,

PROFIL SURVIVALOWY:

- długie spodnie do lasu (może być moro), koszulki do lasu krótki rękaw i longsleavy (mogą być moro, zielone, ciemne),
- nakrycie głowy,
- buty do lasu (dobre adidas lub niskie trekingowe,
- preparat na insekty i kleszcze!

PROFIL WODNY:

- koszulki do wody UV (zalecane), cienka wiatrówka kurtka do zmoczenia,
- okulary przeciwsłoneczne,
- nakrycie głowy,

PROFIL KONNY:

- długie cienkie spodnie do jazdy konnej (leginsy), spodnie bez wystających szwów od wewnętrznej strony ud,
- buty do jazdy konnej lub buty z płaską podeszwą, rękawiczki
- okulary przeciwsłoneczne,

PROFIL ROWEROWY MTB:

- spodenki enduro (zalecany pampers do jazdy)
- rękawiczki na rower





KOSZULKI OBOZOWE!

Dla wszystkich uczestników przygotowaliśmy nasze koszulki obozowe, które każdy otrzyma na obozie w prezencie!

BLUZY OBOZOWE **PŁATNE DODATKOWO!**

Dla chętnych mamy do zakupu bluzy obozowe w cenie 149 zł. Duża część grupy już je zamówiła. Jeśli ktoś jeszcze jest chętny zapraszamy maksymalnie do niedzieli o złożenie u nas zamówienia przez wysłanie smsa z nazwiskiem i imieniem dziecka i opłacenie zamówienia.



WAŻNE!

Cokolwiek nowego kupią Państwo na wyjazd, prosimy dziecku to pokazać.

Proponujemy włożyć do bagażu wyżej wymienioną listę rzeczy jakie uczestnik przywozi na obóz, by można było z nią wszystko spakować i dowieźć do domu.

Organizatorzy nie biorą odpowiedzialności za sprzęt zabrany na obóz (komórki, aparaty, odtwarzacze itp.) oraz za rzeczy zgubione.

Na obozie w ciągu dnia obowiązuje zakaz korzystania z telefonów komórkowych. Telefony dzieci będą otrzymywać zawsze po kolacji na pół godziny – będzie to czas poświęcony na kontakt z rodzicami i dzielenie się wrażeniami.

Po przyjeździe dzieci zostaną przydzielone do pokoi z podziałem na dziewczynki i chłopców. Dzieci mogą same dobierać się w pokojach.

Dokładna lista grup (przydział dzieci do poszczególnych wychowawców) zostanie wysłana w drugim dniu obozu smsami wraz z numerami do wychowawców.

Osoby, które chcą otrzymać potwierdzenie udziału w obozie w postaci pisma, rachunku czy faktury proszone są o dokładne określenie formy oraz ewentualnych danych do dokumentu na adres email: info@humansport.pl.

Informacje dotyczące obozu będą przesyłane w wiadomościach sms oraz na naszych profilach na Facebooku i Instagramie.

LATO  2025

OBOZY LETNIE

ACTIVE LIFE STYLE

