

Letni obóz taneczno-akrobatyczny 16.08-27.08.2015

Planowany dzień na obozie

8.15 - pobudka

8.15 – 9.00 - poranna toaleta, ścielenie łóżek, czesanie włosów itp.

9.00 – Śniadanie

do godziny 10.30 przygotowanie do zajęć.

10.30 – 13.45 zajęcia taneczne, akrobatyka, zajęcia w terenie – w zależności od ustalonych treningów w poszczególnych grupach.

14.00 Obiad (ok. Godziny 17.00 podwieczorek)

do godz. 15.30 przerwa poobiednia

15.30 – 18.45 zajęcia z podziałem na grupy: taniec, gimnastyka, akrobatyka, basen, zajęcia z wychowawcami, warsztaty itp.

19.00 Kolacja

20.00 – zajęcia wieczorne, według planu opracowanego dla poszczególnych grup:

gry i zabawy, dyskoteki, sport i rekreacja, treningi doszkalające, taniec, gimnastyka, akrobatyka.

21.15 - 22.00 toaleta wieczorna

22.00 Cisza nocna – młodszy uczestnicy 22.30 Cisza nocna – starsi uczestnicy.

Porządek dnia ulegnie zmianie w dniach w których będą odbywały się wycieczki lub inne zajęcia określone przez opiekuna grupy.

Wyposażenie:

Ubranie o charakterze sportowym, dresy, stroje treningowe, kurtka lub płaszcz przeciwdeszczowy, nakrycie głowy chroniące od słońca, kostium kąpielowy i czepek, obuwie sportowe - do tańca, gimnastyki, biegów, spacerów, kaptcie, klapki, bielizna osobista i do spania, przybory toaletowe, ręcznik na basen i osobisty, kremy ochronne, mały plecak na wycieczki, przybory do pisania i rysowania. Stroje taneczne.

Leki do depozytu.

Pieniądze na drobne wydatki w/g uznania Rodziców, które można zdeponować u wychowawcy.

Legitymacja szkolna aktualnie ostemplowana.

Regulamin:

Każdy uczestnik ma prawo:

1. Do aktywnego udziału w programie obozu.
2. Do korzystania z sal treningowych, urządzeń i sprzętu sportowego.
3. Do udziału w zajęciach dodatkowych.
4. Wyrażania swoich opinii w zakresie potrzeb i działań organizacyjnych na obozie.
5. Używać telefonów komórkowych jedynie poza salą do ćwiczeń i godzinami treningów.

Każdy uczestnik ma obowiązek:

1. Stosowania się do poleceń wychowawców, instruktorów, kierownika obozu.
2. Przestrzegania ustalonego rozkładu dnia i ciszy nocnej.
3. Szanowania i zabezpieczenia przed zniszczeniem sprzętu obozowego i osobistego.
4. Utrzymywania w czystości i porządku miejsca zakwaterowania.
5. Kulturalnego zachowania, udzielania koleżeńskiej pomocy, poszanowania przyrody i otoczenia.
6. Stosowania się do wszelkich przepisów związanych z bezpieczeństwem i zasadami zachowania w miejscach publicznych.
7. Informowania opiekunów o wszelkich zauważonych zagrożeniach związanych z urządzeniami technicznymi i zachowaniem uczestników obozu.
8. Bezwzględne przestrzeganie regulaminu obozu.

Zabrania się uczestnikom:

1. Samowolnego oddalania się od miejsca zakwaterowania oraz grupy w czasie zajęć.
2. Posiadania wszelkich używek, ostrych narzędzi, zapalaczy ognia.
3. Oddalania się od miejsca zakwaterowania z innymi osobami jak wychowawcy-trenerzy.
4. Przeprowadzania rozmów telefonicznych po godzinie 22.00
(w przypadku dzieci młodszych rozmowy telefoniczne odbywać się będą w wyznaczonych godzinach np. w czasie ciszy poobiedniej)