

RAMOWY REGULAMIN OBOZU SPORTOWEGO SERWY 30.07 – 08.08.2013

Nadrzędnym celem MKS Gdańsk jest zorganizowanie Uczestnikom jak najlepszego wypoczynku w odpowiednich warunkach. Prosimy jednak pamiętać, że wyjazd zbiorowy łączy się z przestrzeganiem zasad współżycia w grupie. Aby zapewnić wszystkim zdrowy i bezpieczny wypoczynek oraz dobrą zabawę, ustaliliśmy niniejsze zasady postępowania podczas uczestnictwa w imprezach dla dzieci i młodzieży.

1. Oferta skierowana jest dla członków MKS Gdańsk oraz uczniów ZSSiO w Gdańsku w wieku 7-13 lat.
2. Warunkiem wzięcia udziału w obozie sportowym w Serwach w terminie 30.07-08.08.2013 r. jest:
 - wypełnienie formularza zgłoszeniowego na www.mksgdansk.pl do dnia 26.04.2013 r.;
 - wpłacenie zadatku w wysokości 340 zł (trzysta czterdzieści zł) do dnia 26.04.2013 r.;
 - wpłacenie pozostałej kwoty w wysokości 1000 zł (jeden tysiąc zł) w dwóch równych ratach po 500 zł każda. Wpłata "I" raty do dnia 20.05.2013 r.; wpłata "II" raty do dnia 20.06.2013 r.
3. Zadatek w wysokości 340 zł (trzysta czterdzieści zł.) nie podlega zwrotowi. Istnieje możliwość zwrotu zadatku w uzasadnionych przypadkach, po zapewnieniu innej osoby na swoje miejsce.
4. Aby dziecko mogło skorzystać z całodniowej wycieczki do Aquaparku na Litwie w Druskiennikach musi posiadać dowód osobisty lub paszport.
5. Liczba miejsc jest ograniczona. Decyduje kolejność zgłoszeń oraz wpłacenie zadatku w wyznaczonym terminie.
6. Uczestnik obozu jest zobowiązany do:
 - wypełniania poleceń instruktora, trenera i opiekunów,
 - przestrzegania godzin rozpoczęcia posiłków i zajęć,
 - przestrzegania zasad higieny osobistej i dbania o porządek w swoim pokoju oraz na terenie całego ośrodka,
 - przestrzegania godzin ciszy nocnej 22:00- 7:30 po tej godzinie zabronione jest przebywanie poza swoim pokojem bez zgody instruktora/opiekuna.
7. Zabrania się bez zgody i nadzoru instruktora/opiekuna:
 - pływania i kąpieli w zbiornikach wodnych,
 - korzystania ze sprzętu przeznaczonego do gier i zabaw,
 - oddalania się poza teren ośrodka.
8. Ze sprzętu wodnego można korzystać wyłącznie za zgodą, wiedzą i pod nadzorem instruktora.
9. Uczestnik obozu zobowiązany jest do noszenia kamizelki asekuracyjnej podczas zajęć nad wodą.
10. Obowiązuje posiadanie odpowiedniego obuwia i stroju sportowego, dostosowanego do

rodzaju zajęć, pogody, warunków terenowych.

11. Uczestników obozu obowiązuje zachowanie wszelkich przepisów obowiązujących na szlakach turystycznych, w miejscach treningu, na ulicach, w miejscach zakwaterowania, itp., oraz bezwzględne stosowanie się do wskazówek i poleceń kierownika obozu, trenerów i przewodnika.
12. Na szlakach turystycznych i w czasie wyjść grupowych na trening oraz inne zajęcia należy przestrzegać następującego porządku marszu:
 - trener – czoło grupy
 - młodzież i trenerzy (opiekunowie) – środek
 - trener – koniec grupy
13. Za szkody spowodowane przez uczestnika obozu odpowiedzialność finansową ponoszą rodzice lub opiekunowie prawni, którzy po zakończeniu obozu zostaną obciążeni rachunkami za straty.
14. Spożywanie alkoholu, palenie tytoniu, oraz zażywanie środków odurzających jest surowo zabronione. W przypadku nieprzestrzegania tego zakazu uczestnik zostanie wydalony z obozu. W takim przypadku rodzice lub opiekun prawny jest zobowiązany do zabrania uczestnika obozu na koszt własny w trybie natychmiastowym.
15. Ewentualne konieczne odwiedziny rodziców i zwalnianie dzieci z zajęć możliwe są wyłącznie po wcześniejszej konsultacji z opiekunami grup. Zaleca się zrezygnować z odwiedzin do końca obozu.
16. Telefony (lub inny sprzęt elektroniczny służący do komunikowania się) trzymamy u wychowawców. Możliwość rozmów z bliskimi przypada na czas odpoczynku po obiedzie.
17. Program obozu nie przewiduje potrzeby korzystania z własnego sprzętu elektronicznego. Uczestnik może korzystać z własnego sprzętu elektronicznego w czasie wyznaczonym przez trenera/ wychowawcę/ kierownika obozu. Za sprzęt elektroniczny (smartphone, tablet, laptop i inne) przywieziony przez uczestnika MKS Gdańsk nie odpowiada.
18. Obowiązuje zakaz używania własnych urządzeń elektrycznych i gazowych (grzałek, kuchenek itp.) w miejscach zakwaterowania.
19. Każdy uczestnik obozu ma prawo do szacunku, tolerancji i życzliwości.
20. Wszelkie dolegliwości i problemy zdrowotne należy zgłaszać trenerowi, wychowawcy lub kierownikowi obozu. Dopuszcza się zażywanie leków osobistych, po wcześniejszym zgłoszeniu oraz w oparciu o oświadczenie rodziców/ opiekunów prawnych.
21. Przyjmuję do wiadomości, że warunkiem mojego uczestnictwa w obozie sportowym w Serwach jest przestrzeganie niniejszego regulaminu.

.....
podpis zawodnika/zawodniczki

.....
podpis rodzica/opiekuna

PIERWSZY OBÓZ . Co każdy Rodzic wiedzieć powinien!

Wakacje za pasem. Wielu rodziców zaplanowało już wyjazd dla swoich pociech, inni jeszcze się zastanawiają nad organizacją letniego wypoczynku dla swojego dziecka. Ważne, aby czas wakacji był ciekawy i bezpieczny. Najbardziej popularną formą wypoczynku dla dzieci są obozy, które zapracowanym rodzicom ułatwiają zorganizować czas dziecku.

Obozy to nie tylko czas wypoczynku zabawy, przygód, ale również nauka pozytywnych i potrzebnych zachowań:

- Dziecko uczy się samodzielności : musi zadbać o higienę, ubrać się odpowiednio do panujących warunków atmosferycznych , kontrolować swoje wydatki dysponując swoim kieszonkowym
- Uczy się umiejętności życia w grupie: nawiązuje kontakty, przyjaźnie, które mogą przetrwać nawet wiele lat, uczy się rozwiązywania konfliktów, a także wyzwalania chęci rywalizacji. To właśnie podczas samodzielnego wyjazdu na obozy może po raz pierwszy w życiu poczuć smak zwycięstwa lub porażki, nauczyć się dzielić z innymi tym, co dotąd było tylko jego.
- Uczy się panowania nad emocjami: smutkiem, tęsknotą za rodzicami. Na obozie dziecko przeżyje wspaniałą przygodę, pozna i zwiedzi wiele ciekawych miejsc, zmieni klimat, wiele czasu spędzi na świeżym powietrzu. Nabierze sił do pracy w nowym roku szkolnym. Pobyt na dobrze zorganizowanym obozie zmieni zachowanie nie jednej pociechy, bo wakacyjny wyjazd bez mamy i taty to *przyspieszony kurs życia. Ja też chcę jechać na kolonię!* Jeśli Twoja pociecha oznajmi Ci taką nowinę to znaczy, że już chce spróbować samodzielności. Na pewno dowiedziało się od kolegów, że jadą na obóz i że na obozie jest fajnie – będzie dużo dzieci, zabawy, konkursy. Warto decyzję dziecka poważnie potraktować i spróbować o samodzielnym wyjeździe z dzieckiem porozmawiać. *Zapadła decyzja.* Można dziecku opowiedzieć o swoich wyjazdach z dzieciństwa i spróbować przedstawić obraz z życia małego kolonisty. Koniecznie trzeba uprzedzić - szczególnie dziecko wyjeżdżające po raz pierwszy, że może tęsknić, ale wszystkim dzieciom się to zdarza i jest to normalne uczucie. W ciągu kilku dni nastrój się zmieni w entuzjazm. Umówcie się, że będziecie w kontakcie telefonicznym, ale nie obiecujcie, że będziecie codziennie dzwonić - niewskazane są codzienne rozmowy. Obozy mają być dla Waszego dziecka wypoczynkiem, a nie oczekiwaniem na telefon od rodziców. Z doświadczenia wiemy, że maluchy „umówione” na telefon nawet o konkretnej godzinie, nie chcą brać udziału w zabawie, konkursach, wycieczkach i ze łzami w oczach mówią „nic mi się tu nie podoba- mama miała zadzwonić”. Jeśli słyszysz płacz w słuchawce, zawsze staraj się pocieszyć dziecko, dodaj otuchy. Powiedz jak mocno go kochacie i czekacie na powrót . Zwykle po takiej rozmowie dziecko wraca do zabawy uśmiechnięte i radosne, tylko ten głos mamy... wywołał rozczerzenie malucha. Porozmawiaj z wychowawcą lub kierownikiem kolonii jak radzi sobie Twój obozowicz, czy ta próba samodzielności przekracza jego możliwości, czy rzeczywiście nie radzi sobie w nowej sytuacji.
- *Czego boją się rodzice?* Bardziej niż dziecko, pierwszego wyjazdu na kolonie obawiają się rodzice lub dziadkowie. Jak sobie poradzi beze mnie, czy nie będzie głodny, czy mu się nic nie stanie?. Wątpliwości pojawiają się wiele. Najbardziej jednak rodzice boją się rozłąki. Chętnie odwołaliby wyjazd dziecka. Tymczasem trzymając malucha pod opiekuńczymi skrzydłami rodziców - krzywdzą go. Dziecko w domu nie nauczy się samodzielności, życia w grupie, podejmowania decyzji. Będzie niepewny, zaleźniony. Nie poradzi sobie w dorosłym życiu. Rodzice muszą sobie uświadomić, że dziecko jedzie na obóz i na pewno da sobie radę, a ten wyjazd wyjdzie mu tylko

na dobre. Nie bójmy się wysłać dziecka na dobrze zorganizowane obozy.