

# Obóz rekreacyjno-sportowy z OKKS

---

**Data wyjazdu:** *04.07.2024r.*

**Zbiórka** – *7:30 parking obok OCKiR Orzech ul. Sobalaków 5*

**Wyjazd** – *8.00 (godzina orientacyjna, dokładna godzina zostanie podana kilka dni przed wyjazdem)*

**Miejsce obozu** – *Zespół Szkół Licealnych, ul. M. Curie-Skłodowskiej 6, 37-300 Leżajsk*

## Niezbędnik obozowy

---

- stroje sportowe,
- buty sportowe,
- bidon (najlepiej podpisany),
- strój kąpielowy, ręcznik plażowy, ręcznik na basen,
- czepek na basen,
- krem z wysokim filtrem,
- czapka z daszkiem,
- kurtka przeciwdeszczowa,
- spray na komary i kleszcze,
- ręczniki, klapki, płyn do kąpieli, pasta, szczoteczka do zębów,
- leki podawane na stałe (opisane imieniem i nazwiskiem oraz częstotliwością przyjmowania – prosimy przekazać wychowawcy lub kierownikowi w dniu wyjazdu)

# Nasze zasady

---

- 1) Nie korzystasz na obozie z telefonów, komputerów, tabletów (zostanie wyznaczona 1h dziennie na korzystanie z ww. sprzętów, poza tymi godzinami kontaktujesz się z rodzicami, rodziną przez trenerów/wychowawców/kierownika – tylko w razie konieczności).
- 2) Nie pijesz napojów gazowanych i nie jesz chipsów, nie kupujesz ww. produktów podczas trwania obozu.
- 3) Nie posiadasz i nie używasz elektronicznych papierosów i innych używek. Nie oglądasz w telefonie niedozwolonych treści – **złamanie tego zakazu skutkuje natychmiastowym usunięciem z obozu.**
- 4) W przypadku urazu/kontuzji, która umożliwia uczestnictwo w zajęciach/treningach w ograniczonym stopniu uczestnik ma obowiązek przebywać na treningu/zajęciach programowych (jeśli nie ma co do tego przeciwwskazań).
- 5) Jeśli coś Ci dolega lub ktoś Ci dokucza **masz obowiązek** zgłosić to swojemu wychowawcy/trenerowi.
- 6) Nie wychodzisz z ośrodka bez opieki wychowawcy/trenera.
- 7) Jesteś sam odpowiedzialny za utrzymanie higieny oraz **masz obowiązek** trzymać się podstawowych zasad higieny (mycie zębów, codzienne kąpiele, zmiana bielizny itp.).
- 8) Zachowujesz się kulturalnie, szanujesz inne osoby. Dbasz o sprzęt sportowy i swój pokój wspólnie z współlokatorami.

**Data powrotu:** 14.07.2024r. ok. 13:00-15:00 (godzina orientacyjna)

**Miejsce powrotu:** parking obok OCKiR Orzech  
ul. Sobalaków 5