

KARTA KWALIFIKACYJNA UCZESTNIKA WYPOCZYNKU

pieczęć organizatora

I. INFORMACJE DOTYCZĄCE WYPOCZYNKU

1. Forma wycieczki:

- Obóz sportowy**

2. Termin wycieczki: **25.06.2022 - 01.07.2022.**

3. Adres wycieczki, miejsce lokalizacji wycieczki: **OSiR Wągrowiec, ul. Kościuszki 59, 62 – 100 Wągrowiec**

4. Organizator: **UKS TĘCZA BYDGOSZCZ, ul. Kcyńska 49, 85 –304 Bydgoszcz**

Wągrowiec, 25.06.2022...

(miejsce, data)

.....
(podpis organizatora wycieczki)

II. INFORMACJE DOTYCZĄCE UCZESTNIKA WYPOCZYNKU

1. Imię i nazwisko dziecka (uczestnika/ uczestniczki).....

2. Data i miejsce urodzenia.....PESEL DZIECKA.....

3. Adres zamieszkania.....

4. Telefony do rodziców (opiekunów) -.....Telefon do dziecka:

5. Imię i nazwisko rodzica (opiekuna) -.....

6. Informacja o specjalnych potrzebach edukacyjnych uczestnika wycieczki, w szczególności o potrzebach wynikających z niepełnosprawności, niedostosowania społecznego lub zagrożenia niedostosowaniem społecznym:

.....
7. Istotne dane o stanie zdrowia uczestnika wycieczki, rozwoju psychofizycznym i stosowanej diecie (np. na co uczestnik jest uczulony, jak znosi jazdę samochodem, czy przyjmuje stałe leki i w jakich dawkach, czy nosi aparat ortodontyczny lub okulary)

.....
oraz o szczepieniach (wraz z podaniem roku lub przedstawienie książeczki zdrowia z aktualnym wpisem szczepień):

tęzec: błonica: covid-19 inne:

8. Stwierdzam, że podałem/am wszystkie znane mi informacje o dziecku, które mogą pomóc w zapewnieniu właściwej opieki w czasie pobytu dziecka w placówce oświadczam, że nie ma żadnych przeciwwskazań zdrowotnych i medycznych do uczestnictwa dziecka w obozie i współzawodnictwie sportowym, a w razie wypadku wyrażam zgodę na udzielenie dziecku pierwszej pomocy medycznej. Wyrażam również zgodę na przekazanie danych kontaktowych Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej.

9. W przypadku jeśli w placówce będzie możliwość korzystania z basenu lub kąpieliska wyrażam zgodę na uczestnictwo mojego dziecka w kąpielach na strzeżonym basenie/kąpielisku i korzystania z urządzeń wodnych. Jednocześnie oświadczam, iż zapoznałem/-am się z przepisami prawnymi w związku z wystąpieniem stanu epidemii, Regulaminem obozu i zasadami obowiązującymi w miejscowym Ośrodku Sportu i Rekreacji (dostępne na <https://osir.wagrowiec.eu/>) oraz wyrażam zgodę na przetwarzanie danych osobowych zawartych w karcie kwalifikacyjnej na potrzeby niezbędne do zapewnienia bezpieczeństwa i ochrony zdrowia uczestnika oraz spełnienia wymogów ustawowych dot. ochrony danych osobowych, w szczególności: art. 6 ust 1 lit. a, b, c, f Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 roku w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (RODO).

.....25.06.2022.....

(data)

.....
(podpis rodziców oraz uczestnika wycieczki)

III. OŚWIADCZENIE COVID-19

Mając na uwadze istniejące ryzyko zakażenia się dziecka koronawirusem (COVID-19) oświadczam, iż ryzyko jest mi znane. Jednocześnie ponoszę odpowiedzialność za podjętą decyzję związaną z wysłaniem dziecka na obóz sportowy, który odbywa się w dn. 25.06.2022 - 01.07.2022 w Wągrowcu i jej ewentualne skutki, w tym również prawne. Ponadto oświadczam, że:

- moje dziecko nie mieszka wspólnie z osobami będącymi na obowiązkowej izolacji lub kwarantannie,
- moje dziecko w ciągu ostatnich 14 dni nie miało kontaktu z osobą podejrzaną o zakażenie, zachorowanie lub skierowanie do izolacji/ kwarantanny,
- moje dziecko nie wykazuje objawów chorobowych takich jak: kaszel, katar, złe samopoczucie, podwyższona temperatura ciała.

Jednocześnie wyrażam również zgodę na pomiar temperatury ciała mojego dziecka przez organizatora oraz przyjmuję do wiadomości i wyrażam zgodę na możliwość niedopuszczenia dziecka do udziału w obozie sportowym w przypadku, jeżeli zostaną zauważone jakiegokolwiek objawy chorobowe. W przypadku, gdyby u mojego dziecka wystąpiły niepokojące objawy chorobowe, zobowiązuję się do odebrania go niezwłocznie z miejsca organizacji obozu sportowego.

.....25.06.2022.....
(data) (podpis rodziców oraz uczestnika wycieczki)

IV. DECYZJA ORGANIZATORA O ZAKWALIFIKOWANIU UCZESTNIKA WYPOCZYNKU DO UDZIAŁU W WYPOCZYNKU

Postanawia się:

- zakwalifikować i skierować uczestnika na wycieczkę
- odmówić skierowania uczestnika na wycieczkę ze względu

.....25.06.2022.....
(data) (podpis organizatora wycieczki)

V. POTWIERDZENIE PRZEZ KIEROWNIKA WYPOCZYNKU POBYTU UCZESTNIKA WYPOCZYNKU W MIEJSCU WYPOCZYNKU

Uczestnik przebywał w **OSiR Wągrowiec, ul. Kościuszki 59, 62 – 100 Wągrowiec**
(adres miejsca wycieczki)

od dnia (dzień, miesiąc, rok) **25.06.2022** do dnia (dzień, miesiąc, rok)**2022**.....

.....2022.....
(data) (podpis kierownika wycieczki)

VI. INFORMACJE KIEROWNIKA WYPOCZYNKU O STANIE ZDROWIA UCZESTNIKA WYPOCZYNKU W CZASIE TRWANIA WYPOCZYNKU ORAZ O CHOROBYCH PRZEBYTYCH W JEGO TRAKCIE

VII. INFORMACJE I SPOSTRZEŻENIA WYCHOWAWCY WYPOCZYNKU DOTYCZĄCE UCZESTNIKA WYPOCZYNKU

.....Wągrowiec, 2022.....
(miejscowość, data) (podpis wychowawcy wycieczki)

REGULAMIN OBOZU SPORTOWEGO
UKS TĘCZA BYDGOSZCZ W DN. 25.06 – 01.07.2022

1. KAŻDY UCZESTNIK OBOZU SPORTOWEGO ZOBOWIĄZUJE SIĘ PRZESTRZEGAĆ WARUNKI NINIEJSZEGO REGULAMINU, A ZGŁOSZENIE UCZESTNICTWA JEST RÓWNOZNACZNE Z AKCEPTACJĄ JEGO TREŚCI PRZEZ UCZESTNIKA I JEGO RODZICÓW/OPIEKUNÓW PRAWNYCH.
2. PODCZAS REALIZACJI OBOZU KIEROWNIK ZASTĘPUJE I ZARAZEM PEŁNI FUNKCJĘ PREZESA UKS TĘCZA BYDGOSZCZ.
3. KAŻDY UCZESTNIK OBOZU MA PRAWO DO:
 - PEŁNEGO SKORZYSTANIA Z PROGRAMU OBOZU,
 - KORZYSTANIA ZE WSZYSTKICH URZĄDZEŃ REKREACYJNO-SPORTOWYCH ZNAJDUJĄCYCH SIĘ W OŚRODKU, ALE WYŁĄCZNIE ZA WIEDZĄ I ZGODĄ TRENERÓW,
 - WNOŠENIA WŁASNYCH PROPOZYCJI DO PROGRAMU,
 - UZYSKANIA W KAŻDEJ SPRAWIE POMOCY ZE STRONY KADRY I OŚRODKA,
 - POSZANOWANIA SWOICH POGLĄDÓW I PRZEKONAŃ,
 - KONTAKTOWANIA SIĘ Z RODZICAMI TELEFONICZNIE W WYZNACZONYCH PORACH.
4. UCZESTNIK ZOBOWIĄZANY JEST:
 - DOSTARCZYĆ ORGANIZATOROWI WYPEŁNIONĄ I PODPISANĄ PRZEZ RODZICÓW LUB OPIEKUNÓW PRAWNYCH KARTĘ KWALIFIKACYJNĄ UCZESTNIKA,
 - PRZESTRZEGAĆ REGULAMINU, REGULAMINÓW OBIEKTÓW SPORTOWYCH I OŚRODKA, W KTÓRYM SIĘ ODBYWA OBÓZ ORAZ STOSOWAĆ SIĘ DO POLECEŃ TRENERÓW,
 - ZABRAĆ ZE SOBĄ WAŻNĄ LEGITYMACJĘ SZKOLNĄ,
 - REALIZOWAĆ PROGRAM OBOZU ORAZ PUNKTUALNIE STAWIAĆ SIĘ NA ZAJĘCIACH I AKTYWNIE W NICH UCZESTNICZYĆ,
 - DBAĆ O CZYSTOŚĆ I PORZĄDEK W POMIESZCZENIACH ZAJMOWANYCH NA TERENIE OŚRODKA ORAZ O POWIERZONY SPRZĘT,
 - ODNOSIĆ SIĘ Z SZACUNKIEM DO TRENERÓW, WYCHOWAWCÓW, KOLEŻANEK I INNYCH OSÓB,
 - SZANOWAĆ POGLĄDY I PRZEKONANIA INNYCH UCZESTNIKÓW I NIE NARUSZAĆ PRAW INNYCH UCZESTNIKÓW,
 - PRZESTRZEGAĆ OGÓLNYCH ZASAD BEZPIECZEŃSTWA, DOTYCZĄCYCH ZWŁASZCZA KĄPIELI I RUCHU DROGOWEGO,
 - INFORMOWAĆ KADRĘ O KAŻDYM WYPADKU, KONTUZJI, CHOROBIE LUB ZŁYM SAMOPOCZUCIU, NIEDYSPOZYCJI I INNYCH OGRANICZENIACH UNIEMOŻLIWIAJĄCYCH UDZIAŁ W ZAJĘCIACH I WYKONYWANIE ĆWICZEŃ (JEŚLI O WYŻEJ WYMIENIONYCH OKOLICZNOŚCIACH WIEDZĄ RODZICE/OPIEKUNOWIE PRAWNI UCZESTNIKA POWINNI NIEZWŁOCZNIE POINFORMOWAĆ O TYM KADRĘ),
 - DBAĆ O HIGIENĘ I SCHLUDNY WYGLĄD.
5. OBECNOŚĆ NA WSZYSTKICH ZAJĘCIACH JEST OBOWIĄZKOWA, A NIEMOŻNOŚĆ WZIĘCIA UDZIAŁU NALEŻY KAŻDORAZOWO ZGŁOSIĆ U OPIEKUNA GRUPY PRZED ROZPOCZĘCIEM ZAJĘĆ.
6. W KWESTIACH SPORNYCH I KONFLIKTOWYCH MIĘDZY UCZESTNIKAMI OBOZU NALEŻY ZWRACAĆ SIĘ DO WYCHOWAWCÓW, TRENERÓW, INSTRUKTORÓW I OPIEKUNÓW. W SPRAWACH SPORNYCH GŁOS DECYDUJĄCY MA KIEROWNIK.
7. KORZYSTANIE Z OBIEKTÓW I ZE SPRZĘTU SPORTOWEGO JEST DOZWOLONE POD WARUNKIEM UZYSKANIA ZGODY TRENERA/OPIEKUNA/WYCHOWAWCY I TYLKO POD JEGO NADZOREM.
8. UCZESTNIKOWI NIE WOLNO SAMOWOLNIE ODDALAĆ SIĘ OD GRUPY, SZCZEGÓLNIE POZA TEREN OŚRODKA BEZ WIEDZY I ZGODY WYCHOWAWCY.

9. OBOWIĄZUJE BEZWZGLĘDNY ZAKAZ POSIADANIA I PICIA ALKOHOLU, POSIADANIA I PALENIA TYTONIU ORAZ POSIADANIA I ZAŻYWANIA JAKICHKOLWIEK ŚRODKÓW ODURZAJĄCYCH.
10. CISZA NOCNA OBOWIĄZUJE OD GODZINY 22.00 DO 6.00. W TRAKCIE ZAJĘĆ I CISZY NOCNEJ OBOWIĄZUJE BEZWZGLĘDNY ZAKAZ UŻYWANIA TELEFONÓW KOMÓRKOWYCH, KONSOL, KOMPUTERÓW, APARATÓW FOTOGRAFICZNYCH ITP.
11. ORGANIZATORZY I OPIEKUNOWIE NIE PONOSZĄ ODPOWIEDZIALNOŚCI ZA CENNE I WARTOŚCIOWE PRZEDMIOTY I URZĄDZENIA ORAZ NIE POWIERZONE OPIEKUNOM PIENIĄDZE, A TAKŻE ZA BAGAŻ SKRADZIONY, ZGUBIONY LUB ZNISZCZONY Z BRAKU STARANNOŚCI UCZESTNIKA.
12. RODZICE/ OPIEKUNOWIE UCZESTNIKA PONOSZĄ MATERIALNĄ (FINANSOWĄ) ODPOWIEDZIALNOŚĆ ZA SZKODY PRZEZ NIEGO WYRZĄDZONE W TRAKCIE POBYTU.
13. W TRAKCIE TRWANIA OBOZU NIE PRZEWIDUJE SIĘ „CZASU WOLNEGO” DO SWOBODNEJ DYSPOZYCJI UCZESTNIKÓW, KTÓRZY POZOSTAJĄ PRZEZ CAŁY CZAS POD NADZOREM OPIEKUNÓW.
14. W PRZYPADKU POWAŻNEGO NARUSZENIA REGULAMINU OBOZU, ORGANIZATOR ZASTRZEGA SOBIE PRAWO STOSOWANIA ŚRODKÓW DYSCIPLINUJĄCYCH, TAKICH JAK UPOMNIENIE, NAGANA I ROZMOWA OSTRZEGAWCZA Z POWIADOMIENIEM RODZICÓW LUB OPIEKUNÓW. W PRZYPADKU, GDY ŚRODKI TE OKAŻĄ SIĘ NIESKUTECZNE LUB GDY NIEPRZESTRZEGANIE REGULAMINU NARUSZA PRAWA INNYCH UCZESTNIKÓW OBOZU, UCZESTNIK MOŻE ZOSTAĆ SKREŚLONY Z LISTY UCZESTNIKÓW, A PO WCZEŚNIEJSZYM ZAWIADOMIENIU RODZICÓW, WYDALONY Z OBOZU NA KOSZT WŁASNY RODZICÓW/OPIEKUNÓW – BEZ PRAWA DO ZWROTU NALEŻNOŚCI ZA NIEWYKORZYSTANĄ CZĘŚĆ POBYTU. W TAKIM WYPADKU OSOBA ODPOWIEDZIALNA ZA UCZESTNIKA (RODZIC LUB OPIEKUN) POWINNA ODEBRAĆ DZIECKO W CIĄGU 48 GODZ.
15. RODZICE / OPIEKUNOWIE DEKLARUJĄ, ŻE PRZEKAZALI UCZESTNIKOWI NIEZBĘDNĄ WIEDZĘ W ZAKRESIE ZACHOWANIA HIGIENY I REALIZACJI WYTYCZNYCH SANITARNYCH ZGODNYCH Z AKTUALNIE OBOWIĄZUJĄCYMI PRZEPISAMI PRAWA, W SZCZEGÓLNOŚCI W ZAKRESIE EPIDEMIOLOGICZNYM ORAZ DEKLARUJĄ ZAPOZNANIE DZIECKA Z REGULAMINEM ZWIĄZANYM Z ZAGROŻENIEM COVID – 19 ORAZ REGULAMINEM UTRZYMANIA HIGIENY.

OŚWIADCZAM, ŻE ZAPOZNAŁEM SIĘ Z NINIEJSZYM REGULAMINEM, ROZUMIEM I AKCEPTUJĘ WSZYSTKIE JEGO WARUNKI I ZOBOWIĄZUJĘ SIĘ ORAZ MOJE DZIECKO DO JEGO PRZESTRZEGANIA.

.....
UCZESTNIK / UCZESTNICZKA

.....
RODZIC/OPIEKUN PRAWNY

REGULAMIN UCZESTNICTWA W OBOZIE SPORTOWYM W ZWIĄZKU Z ZAGROŻENIEM COVID-19

UCZESTNICZY:

1. W obozie sportowym mogą brać udział jedynie dzieci zdrowe, zgodnie z pisemnym oświadczeniem rodziców niemające objawów chorobowych, sugerujących chorobę zakaźną, zgodnie z aktualnymi wytycznymi sanitarnymi.
2. Zgodnie z pisemnym oświadczeniem rodziców w okresie ostatnich 14 dni przed rozpoczęciem OBOZU, dzieci nie powinny zamieszkiwać z osobą przebywającą na kwarantannie lub izolacji w warunkach domowych.
3. Dzieci powinny być samodzielne w stopniu umożliwiającym zrozumienie przez nie obowiązków związanych z zachowaniem dystansu społecznego (co najmniej 1,5 m) oraz przestrzegania wzmożonych zasad higieny.
4. Dzieci powinny umieć dostosować się do poleceń trenerów - wychowawców i potrafić podporządkować się do zasad i regulaminów.

RODZICE/PRAWNI OPIEKUNOWIE UCZESTNIKÓW:

1. Rodzice/prawni opiekunowie uczestników muszą udostępnić organizatorowi kontakt zapewniający szybką komunikację.
2. Rodzice/prawni opiekunowie uczestników zobowiązują się do niezwłocznego - do 4 godzin - odbioru dziecka z Placówki w przypadku, gdy u dziecka pojawią się niepokojące objawy choroby (podwyższona temperatura, kaszel, katar, duszności).
3. Tylko jeden z Rodziców/Opiekunów może odprowadzić dziecko na miejsce zbiórki.
4. Rodzic/Opiekun odprowadzający dzieci na zbiórkę musi być zdrowy, bez żadnych objawów choroby zakaźnej. W okresie ostatnich 14 dni przed rozpoczęciem obozu nie powinien zamieszkiwać z osobą przebywającą na kwarantannie lub izolacji w warunkach domowych.
5. Jeżeli dziecko choruje na chorobę przewlekłą, mogącą narazić je na cięższy przebieg zakażenia, rodzic/prawny opiekun, ma obowiązek poinformować organizatora o tym fakcie na etapie zgłaszania udziału we współzawodnictwie w karcie kwalifikacyjnej uczestnika. W przypadku występowania u uczestnika chorób przewlekłych konieczne jest dostarczenie opinii lekarskiej o braku przeciwwskazań zdrowotnych do udziału we współzawodnictwie sportowym.
6. Należy zaopatrzyć uczestnika obozu w indywidualne osłony nosa i ust (minimum 2 sztuki) oraz niezbędne środki do dezynfekcji rąk.
7. Nie ma możliwości wysyłania paczek dla dzieci.

.....
Data i podpis uczestnika / uczestniczki

.....
Data i podpis Rodzica/Opiekuna

REGULAMIN UTRZYMANIA HIGIENY PRZEZ UCZESTNIKÓW W ZWIĄZKU Z ZAGROŻENIEM COVID19

I. Podczas pobytu w placówce uczestników obowiązuje:

1. Dezynfekcja rąk za każdym razem przed wejściem do pomieszczeń wspólnych, sal dydaktycznych –wszędzie tam, gdzie płyny dezynfekujące zostały umieszczone.
2. Częste i dokładne mycie rąk z użyciem mydła zgodnie z zamieszczonymi instrukcjami zwłaszcza przed i po korzystaniu z toalet.
3. Dezynfekowanie rąk przed i po użyciu telefonów.
4. Poruszanie się w grupach wychowawczych/zajęciowych i niemieszanie się z uczestnikami innych grup na zajęciach oraz podczas posiłków.
5. Zachowywanie bezpiecznego dystansu 1,5 m, od uczestników innych grup.
6. Zgłaszanie informacji do wychowawcy o złym samopoczuciu własnym lub innych Uczestników.
7. Stosowanie zachowań pro higienicznych: - unikania dotykania dłońmi okolic oczu, nosa i ust - zakrywania podczas kaszlu i kichania ust i nosa zgiętym łokciem lub chusteczką – jak najszybciej wyrzucenia chusteczki do zamkniętego kosza i umycie rąk.
8. Dostosowanie się do wszystkich innych wytycznych związanych z zapobieganiem COVID-19.

II. Podczas posiłków uczestnika obowiązuje:

1. Zapoznanie się z jadłospisem na dziś.
2. Obowiązkowa dezynfekcja rąk dostępnym płynem na wejściu.
3. Pobranie sztućców zapakowanych w serwetki.
4. Odebranie talerza z jedzeniem na końcu stołu podawczego.
5. Na czas posiłku zajęcie miejsca przy stole ze swoją grupą wychowawczą zachowując 2 metrowy dystans od innych grup.
6. Używanie tylko swoich sztućców, nieczęstowanie innych uczestników swoim posiłkiem, picie tylko ze swojego kubka.
7. Odniesienie wykorzystanych naczyń do okienka, ewentualna dokładka wydawana jest na nowym talerzu, w wypadku dokładki sztućce należy zachować.
8. Obowiązkowa dezynfekcja rąk płynem dezynfekcyjnym przy wyjściu z jadalni.

.....
Data i podpis uczestnika / uczestniczki

.....
Data i podpis Rodzica/Opiekuna

**OŚWIADCZENIE
O WYRAŻENIU ZGODY NA PRZETWARZANIE DANYCH OSOBOWYCH**

Wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych oraz danych osobowych mojego dziecka na potrzeby UKS TĘCZA BYDGOSZCZ (do celów statutowych).

Oświadczam, iż przyjmuję do wiadomości, że:

- 1) Administratorem tak zebranych danych osobowych jest UKS TECZA BYDGOSZCZ ul. Kcyńska 49; 85-304 Bydgoszcz
- 2) Moje dane osobowe oraz dane osobowe dziecka będą przetwarzane wyłącznie w celu udzielenia wsparcia, realizacji, ewaluacji, kontroli, monitoringu i sprawozdawczości; programów, projektów, do celów statutowych UKS TĘCZA BYDGOSZCZ
- 3) Moje dane osobowe oraz dane osobowe dziecka mogą zostać udostępnione innym podmiotom wyłącznie w celu udzielenia wsparcia, realizacji, ewaluacji, kontroli, monitoringu i sprawozdawczości programów, projektów, do celów statutowych UKS TĘCZA BYDGOSZCZ;
- 4) Podanie danych jest dobrowolne aczkolwiek odmowa ich podania jest równoznaczna z brakiem możliwości udziału w projekcie/programie/obozach / celach statutowych;
- 5) Mam prawo dostępu do treści swoich danych i danych mojego dziecka, ich poprawiania oraz usunięcia zgody w dowolnym momencie;
- 6) Wyrażam zgodę na nieodpłatne rozpowszechnianie mojego wizerunku oraz wizerunku i danych osobowych mojego dziecka na potrzeby programów, projektów, do celów statutowych UKS TĘCZA BYDGOSZCZ;

.....
Miejscowość i data

.....
Czytelny podpis uczestnika
(w przypadku osoby niepełnoletniej
- rodzica/prawnego opiekuna)

Komunikat organizacyjny dla rodziców i zawodniczek w sprawie organizacji obozu sportowego w Wągrowcu.

Komunikat organizacyjny dla rodziców i zawodniczek w sprawie obozu piłkarskiego w Wągrowcu.

1. Organizator: UKS Tęcza Bydgoszcz
2. Miejsce: Wągrowiec, OSiR, ul. Kościuszki 59
3. Termin: 25.06.2022 - 01.07.2022 r.
4. Zbiórka w Wągrowcu - 25.06.2022 r. - godz. **13:30**
5. Odbiór dziecka: 01.07.2022 r. – piątek – godz. 14:00 – 16:00
6. Transport: własny
7. Co należy zabrać?
 - Wypełniona karta uczestnika oraz podpisane regulaminy i oświadczenia.
 - Obuwie: przynajmniej jedną parę korek na boiska z trawą naturalną i turfy na boisko Orlik, obuwie do biegania.
 - Ręczniki (najlepiej 3): min. 2 ręczniki „prysznicowe”.
 - Strój sportowy: min. 3 stroje na trening, tj. spodenki + koszulka z krótkim rękawem + 2 pary getrów, ochraniacze, rękawiczki do crossfitu.
 - Kurtka nieprzemakalna (ortalion), dres, bielizna termiczna, spodnie dresowe na trening.
 - Strój kąpielowy - 2 szt. + klapki + czepek / czapka z daszkiem
 - Kosmetyki i przybory toaletowe (mydło, szczoteczka i pasta do zębów, żel pod prysznic, chusteczki higieniczne, grzebień, szczotka, krem do opalania, pomadka nawilżająca do ust itp.).
 - Piżama, wygodna odzież na każdy dzień, bielizna osobista (majtki, skarpetki na każdy dzień).
 - Legitymacja szkolna z ważną pieczęcią.
 - Suchy prowiant na drogę (bez chipsów, gazowanych napojów), musy, małe wody, soczki.
 - Plecak na przenoszenie rzeczy, bidon, portfel.
 - Zeszyt 16-kartkowy + coś do pisania.
 - Leki jeśli dziecko przyjmuje wraz z zapiskiem jak i kiedy ma przyjmować.
 - Indywidualne osłony nosa i ust oraz niezbędne środki do dezynfekcji rąk.
 - Ewentualnie kieszonkowe (ok 100 zł), najlepiej w małych nominałach.
 - Ulubione Przytulanki, poduszki, gry karciane.
 - Dobry humor
8. Pozostałe, ważne sprawy:
 - Koszulki, spodenki, dresy, torby powinny być podpisane na metkach do kogo należą.
 - Zakaz spożywania chipsów, napojów gazowanych przez zawodniczki.
 - Prosimy, aby dzieci nie zabierały cennych przedmiotów np. konsole, tablety itp.
 - W godz. 19:00 – 18:30 obowiązuje zakaz korzystania z telefonów komórkowych, które będą przechowywane w pokoju trenerów. Telefony będą wydawane na 30 min. w godz. 18:30 – 19:00
 - Rekomendujemy kontakt z dzieckiem jedynie wtedy, gdy uznają to Państwo za konieczne w godz. 18:30 – 19:00. W godzinach wieczornych 21:30 – 22:00 trenerzy są do Państwa dyspozycji, Facebook zostanie zaktualizowany po przyjeździe.
9. Kadra szkoleniowa:
 - Patryk Szymczak – kierownik (tel. 500 015 934)
 - Michał Gliński (tel. 505 303 867)
 - Karolina Bietracka (tel. 668 987094)
 - Weronika Arkuszewska (tel. 792 700 265)
10. Orientacyjny plan dnia:

- 07:30 - 08:00 - pobudka
- 08:00 - 08:50 - śniadanie
- 08:50 - 09:30 - przygotowanie do treningu, sprawdzanie czystości
- 09:30 - 11:30 - trening
- 11:30 - 13:00 - regeneracja
- 13:00 - 13:45 - obiad
- 13:45 - 15:00 - odpoczynek
- 15:00 - 16:00 - zajęcia teoretyczne
- 16:00 - 17:30 - trening - w zależności od planu treningowego
- 17:30 - 18:00 - toaleta po treningu
- 18:00 - 19:00 - kolacja
- 19:00 - 21:15 - zajęcia ogólnorozwojowe - w zależności od planu treningowego
- 21:15 - 22:00 - toaleta wieczorna
- 22:00 - 06:00 - cisza nocna

Gwarantujemy profesjonalne treningi i doskonałą zabawę!
