

# **OBÓZ SPORTÓW WODNYCH - PIASKI 2024**

**4 turnusy: 1) 22.06 - 01.07 2) 01.07 - 10.07 3) 10.07 - 19.07 4) 19.07 - 28.07**

- ❖ **WIEK UCZESTNIKÓW - KOLONIE 7 - 11 lat OBÓZ 12 - 18 lat - PODZIAŁ NA GRUPY WEDŁUG WIEKU I PŁCI**
- ❖ **OPIEKA:** kierownik + 6 wychowawców, instruktorów pływania i sportów wodnych.
- ❖ **TRANSPORT:** luksusowy autokar /klimatyzacja, DVD, rozkładane fotele.
- ❖ **UBEZPIECZENIE:** NNW, opieka medyczna na wezwanie, opieka pielęgniarska na miejscu
- ❖ **WYŻYWIENIE :** 3 posiłki dziennie w formie szwedzkiego stołu /śniadanie, obiad + podwieczorek, kolacja
- ❖ **ZAKWATEROWANIE: OŚRODEK EDUKACJI EKOLOGICZNEJ w Piaskach k. Krynicy Morskiej**  
<https://zielonaszkola.krynica.morska.pl> Nowy budynek na terenie ośrodka „Pod Kotwicą” - pokoje 3,4,5,6 - osobowe z pełnym węzłem sanitarnym, TV – zdjęcia na stronie internetowej. Bogata infrastruktura sportowa ( kryta hala, boiska, plac zabaw, ścianka wspinaczkowa). **Lokalizacja:** 20 m od Zalewu Wiślanego, 400 m. do morza, bezpieczna lokalizacja z dala od ruchu ulicznego.

## **PROGRAM KOLONII / OBOZU:**

**ZAJĘCIA: BLOK PORANNY 10.30-12.00, 12.00-13.30 BLOK POPOŁUDNIOWY: 15.30-17.00, 17.00-18.30 BLOK WIECZORNY: 20.00-21.30.** Uczestnicy podzieleni będą na grupy **8 osobowe**. Grupy rotacyjnie przemieszczać się będą na poszczególne zajęcia. Na zajęciach realizowany będzie program sportów wodnych w wodach Zalewu Wiślanego, gry i zabawy na plaży i kąpiele w morzu, wycieczki rowerowe, a wieczorem gry zespołowe i terenowe na terenie ośrodka. W przypadku bardzo złej pogody przewidywane są zajęcia plastyczne, grupowe aktywizujące gry i zabawy, turnieje w badmintona i tenis stołowy, projekcje filmów, zajęcia taneczne. W trakcie trwania obozu odbywać się będzie rywalizacja sportowa w poszczególnych dyscyplinach sportowych, w kategoriach podzielonych według wieku i płci, a najlepsze wyniki zostaną nagrodzone podczas ogniska kończącego kolonie/obóz.

## **ZAJĘCIA PROGRAMOWE:**

**PLYWANIE NA DESKACH SUP** – nauka pływania na deskach, w parach i pojedynczo.

**PLYWANIE** – pływanie, kąpiele z asekuracją w wodach Zalewu Wiślanego i w morzu.

**RAFTING** - nauka wiosłowania 7- osobowym pontonem.

**KAJAKARSTWO** - nauka i doskonalenie wiosłowania , pojedynczo, w parach, wycieczki kajakowe po Zalewie Wiślanym

**SPORTY MOTOROWODNE** - pływanie motorówką , nauka pływania na nartach wodnych, zabawy na „bananie” ciągniętym za motorówką.

**WYCIEZKI ROWEROWE** - leśne, ścieżkami rowerowymi wzdłuż Mierzei Wiślanej.

**LUCZNICTWO**- nauka strzelania z łuku, strzelanie do celu i na odległość, bitwa łucznicza /zajęcia w maskach łuczniczych, piankowe groty strzał .

**GRY I ZABAWY NA PLAŻY**- gry zespołowe, konkurs rzeźby z piasku, plażowy tor przeszkód, zabawy w morzu.

**GRY I ZABAWY TERENOWE**- podchody

**GRY NA TERENIE OŚRODKA** – rozgrywki w siatkówkę, piłka nożną, koszykówkę, badminton, tenis stołowy.

**„OLIMPIADA SPORTOWA”** rywalizacja sportowa w poszczególnych dyscyplinach sportowych, w kategoriach podzielonych według wieku i płci.

## **ZAJĘCIA FAKULTATYWNE /dodatkowo płatne gotówką/:**

- ❖ **KURS RATOWNIKA – I, II ETAP** – 600 zł /wymagany wiek ukończone - 12 lat – 1 etap, 14 lat – 2 etap/
- ❖ **KURS STERNIKA MOTOROWODNEGO** - 600 zł + koszt egzaminu /wymagany wiek - ukończone 14 lat/
- ❖ **ZAJĘCIA Z ŻEGLARSTWA** – nauka żeglowania na łódkach typu „Optymist” i „Taz” - 600 zł
- ❖ **ZAJĘCIA Z WINDSURFINGU** - nauka pływania na deskach z żaglem – 600 zł
- ❖ **PAINTBALL LASEROWY / 2 x 1,5 h / - gra terenowa- - 120 zł / repliki prawdziwych karabinów/**