

OBÓZ SPORTÓW WODNYCH W KRZECZKOWIE



- Organizator: AktywneWakacje.pl; Nr koncesji 346
Miejsce: Krzeczkowo k/Świebodzina, woj. lubuskim
W ośrodku: "Pod Daglezją" w domkach
Zakwaterowanie: murowanych (wiek 14-18 lat) lub ENEA w domku drewnianym (wiek 8-13 lat)
Atuty: **Nad czystym, ciepłym jeziorem "Niesłysz; w programie sportów wodnych: windsurfing, żeglarstwo, nurkowanie, kajakerstwo itd...**
Grupy szkoleniowe: koedukacyjne 6-13 osób/instruktora
Zajęcia: 3-4 razy dziennie, każde trwają ok. 2 h
Cena od: **1500 zł**

I. RAMOWY PROGRAM OBOZU:

1 dzień: przyjazd do Krzeczkowa około godz. 14:00, obiad, zakwaterowanie, podział na grupy, spotkanie organizacyjne: powitanie kadry i uczestników, zapoznanie się z programem obozu, regulaminem obozu i ośrodka, zasadami bezpieczeństwa, ofertą imprez fakultatywnych itd.

2 - 13 dzień: realizacja programu obozu sportów wodnych, wycieczka do Międzyrzeckiego Rejonu Umocnień lub wycieczka do aquaparku;

ORGANIZACJA DNIA: Każda grupa (7-13 osobowa) odbywa 3 razy dziennie 2 godzinne zajęcia programowe (obowiązkowe) z przerwami na posiłki oraz przygotowanie się do kolejnych zajęć. Ponadto po kolacji odbywają się zajęcia integracyjne, również pod opieką instruktorów (dla wszystkich uczestników obozu niezależnie od wybranej specjalizacji) i trwają co najmniej do godz. 22⁰⁰. Plan zajęć dla każdej grupy układany jest z początkiem dnia w zależności od warunków atmosferycznych.

13 dzień: wieczorem impreza na zakończenie obozu;

14 dzień: podsumowanie obozu, pamiątkowe zdjęcia, rozdanie dyplomów, T-shirt'ów, wyjazd po obiedzie około godz. 14:00.

II. PROGRAM OBOZU SPORTÓW WODNYCH:

1) Żeglarstwo - zajęcia odbywają się na jachcie Omega. W programie: wycieczki żeglarskie, podstawy żeglarstwa: taklowanie, klarowanie, kursy względem wiatru, zwroty, manewrowanie, nauka i doskonalenie sterowania jachtem...

2) Windsurfing - nauka pływania na desce z żaglem (zajęcia dla chętnych). W programie szkolenia: poznanie windsurfingowego nazewnictwa i zasad bezpieczeństwa, ćwiczenia równoważne, podstawowe obroty (obrót z wiatrem, obrót na wiatr), zwrot na wiatr, zasady sterowania deską, ostrzenie i odpadanie, zwrot z wiatrem, halsowanie - nauka pływania pod wiatr, start z plaży.

ORGANIZACJA ZAJĘĆ z żeglarstwa i windsurfingu: grupa jest dzielona na dwie podgrupy (max. 6 osobowe), z których jedna w tym samym czasie ma zajęcia z żeglarstwa a druga z windsurfingu. Na kolejnych zajęciach następuje zmiana.

3) Kajakarstwo - każda grupa zostaje wyposażona w dwuosobowe kajaki, wiosła carbonowe naszej produkcji i kamizelki asekuracyjne. W programie: nauka i doskonalenie wiosłowania wiosłem wyczynowym, sterowania kajakiem, wywrotka, formowanie tratwy, holowanie kajaka, wycieczki po jeziorze i kanale niesulickim.

4) Nurkowanie: nauka nurkowania z płetwami, maską i fajką. W programie: przedmuchiwanie fajki, maski, nauka "scyzoryka", "poszukiwanie skarbów", eksploracja podwodna.

5) Pływanie: nauka i doskonalenie pływania, kąpiele, dla chętnych mały maraton oraz możliwość zdobycia karty pływackiej.

Uwaga: **zajęcia z żeglarstwa, kajakarstwa oraz windsurfingu odbywają się w kamizelkach asekuracyjnych, natomiast z nurkowania i windsurfingu w piankach neoprenowych. Instruktorzy prowadzący zajęcia nad wodą posiadają uprawnienia ratownika WOPR.**



6) Zajęcia uzupełniające:

- Strzelectwo:

a) Wiatrówka (karabinek pneumatyczny): zajęcia odbywają się na mini strzelnicy na terenie ośrodka, uczestnicy w grupach po krótkim szkoleniu oddają strzały do tarczy. Wyniki mogą być notowane i klasyfikowane na zasadach turnieju. Dysponujemy najnowszej generacji karabinkiem pneumatycznym PCP zasilanym wysokoprężnym powietrzem, nie wymaga naciągania sprężyny ani łamania lufy. Osoby, które go używały wiedzą, że jest to nowa jakość zajęć ze strzelectwa.

b) Łucznictwo: zajęcia odbywają się w terenie leśnym, uczestnicy biorą udział w krótkim szkoleniu, po czym każdy z nich oddaje od 3 do 5 strzałów z pół wyczynowego łuku do tarczy. Po zakończeniu kolejki zaczyna się kolejną.

- Euro jumping - uczestnicy wykonują ewolucje w powietrzu skacząc na batucie do skoków akrobatycznych z asekuracją tzn. w uprząży,

- Wspinaczka skałkowa - zajęcia na sztucznej ściance z zabezpieczeniem (kask i uprząż), wysokość ścianki 7,5 m,

- MTB - super lekkie rowery górskie - ciekawe wyprawy szlakami rowerowymi pozwalające zarówno mniej wprawnym rowerzystom jak i zaawansowanym poznać urokliwe okolice jeziora "Niesłysz", długość tras 2-25 km, do dyspozycji uczestników rowery górskie i kaski rowerowe.

- Adrena-Liny:

a) wahadło - uczestnik bujany jest na długiej linie, do której przypięty jest za pomocą uprząży wspinaczkowej. Poza zawodowymi pilotami samolotów zabawa ta robi wrażenie na każdym z uczestników;

b) kolejka tyrolska (o długości 50-70m) - uczestnik zjeżdża z górnej stacji do dolnej na długiej linie, do której przypięty jest za pomocą uprząży wspinaczkowej i specjalnego zestawu bloczków; rozwijana prędkość to nawet 40 km/h

c) most linowy (o długości 50 m) – uczestnik przechodzi z jednego końca na drugi (np. nad wąwozem) po linie lub dwóch linach. W czasie próby jest przypięty za pomocą uprząży wspinaczkowej i specjalnego zestawu bloczków do jednej z lin,

- Gry i zabawy - dyskoteki, ogniska, podchody, turnieje piłki nożnej, siatkówki plażowej, streetballa, tenisa stołowego, zawody strong man, bule itp. Od zeszłego roku mamy dwa stoły do tenisa.

III. W CENIE OBOZU SPORTÓW WODNYCH:

- **zakwaterowanie** - 13 noclegów (lub 12 noclegów – I turnus);
- **wyżywienie 4 razy dziennie:** śniadanie, obiad, kolacja, podwieczorek. Wszystkie turnusy rozpoczynają się od obiadu w dniu przyjazdu i kończą obiadem w dniu powrotu + suchy prowiant;
- **transport** autokarem klasy lux z Kalisza przez Jarocin, Poznań, oraz z Łodzi od minimum 6 osób/turnus za dopłatą 70 zł;
- **kadra instruktorska:** absolwenci AWF z uprawnieniami wychowawcy, 1/13 uczestników;
- **ubezpieczenie Allianz NNW** (suma ubezpieczenia 10 tys. zł);
- opieka medyczna;
- **ratownik WOPR;**
- **sprzęt do przeprowadzenia zajęć sportowo-rekreacyjnych:** kajaki, wiosła, jacht Omega, sprzęt ABC, deski windsurfingowe, neopren, kamizelki asekuracyjne, krótkofalówki, wiatrówka, proce, łuk sportowy, kaski, sprzęt do zajęć uzupełniających: batut do skoków akrobatycznych z uprzężą, rowery górskie, kaski rowerowe, ścianka i sprzęt do wspinaczki skałkowej, kaski do zajęć linowych, 2 stoły do tenisa, piłki, itp.;
- do wyboru jedna z wycieczek (dla chętnych):
 - * **wycieczka do Międzyrzeckiego Rejonu Umocnień;**
 - * **wycieczka do aquaparku;**
- **dyplom** ukończenia obozu;
- pamiątkowy **T-shirt i inne...**



IV. CENNIK OBOZU SPORTÓW WODNYCH W KRZECZKOWIE 2012 R.

Termin obozu	Dni	"ENEA" DD, wiek 8-13 lat		"Pod Dąglezją" DM, wiek 14-18 lat	
		Kod	Cena	Kod	Cena
30.06 - 12.07.2012 r.	13	SW1/E	1500 zł	SW1/D	1500 zł
13.07 - 26.07.2012 r.	14	SW2/E	1600 zł	SW2/D	1600 zł
27.07 - 09.08.2012 r.	14	SW3/E	1600 zł	SW3/D	1600 zł
10.08 - 23.08.2012 r.	14	SW4/E	1550 zł	SW4/D	1550 zł

DD - domki drewniane (wolnostojące) 5 osobowe z łazienką i WC;
DM - domki murowane (zabudowa szeregową) 5 osobowe z pełnym węzłem sanitarnym;

Uwaga: W przypadku nie zebrania minimalnej wymaganej ilości uczestników na obu ośrodkach, organizator może zakwaterować młodszych uczestników (w wieku 8-13 lat) na ośrodku "Pod Dąglezją".

V. OPCJE DODATKOWO PŁATNE:

Decyzję o wykupieniu dodatkowych opcji można podjąć zarówno przy zapisie na obóz jak i w trakcie obozu.

- **QUADY:** możliwość wykupienia dodatkowych zajęć na quadach w cenie 70 zł/30 min.;
- **PAINTBALL:** możliwość gry w paintball w cenie 25 zł/100 szt. kulek;
- **TROPICAL ISLANDS:** jednodniowa wycieczka do Tropikalnych Wysp, **cena 210 zł.** Więcej o imprezie na stronie www.aktywnewakacje.pl.

Centrum Aktywnej Rekreacji Aleksander Okoński- organizator aktywnego wypoczynku
Numery kont bankowych: BPH 12 1060 0076 3260 0046 8407, WBK 62 1090 1128 0000 0001 1413 9021
NIP: 618-006-05-43, REGON: 251601908, Zezwolenie organizatora turystyki nr 346.

- wycieczka do aquaparku lub Międzyrzeckiego Rejonu Umocnień - jeśli jest to druga wycieczka podczas turnusu (wyjazd możliwy tylko jeśli terminy wycieczek nie pokrywają się); cena 25 zł.
- **SPŁYW KAJAKOWY PAKLICA:** jednodniowa wycieczka fakultatywna; **cena 60 zł.** Więcej informacji o spływie znajdziesz na stronie www.aktywnewakacje.pl.

VI. MIEJSCA I GODZINY ZBIÓREK:

- **Łódź**, ul. Pabianicka 59, parking McDonald's, **godz. 06:30 (+70 zł)**
- **Kalisz**, ul. Stawiszyńska 4, parking strzeżony, **godz. 09:00**
- **Poznań**, Mc Donald's przy M1 Franowo (obok IKEA), **godz. 11:30**
- **Krzeczkowo**, Ośrodek "Pod Daglezją", 66-218 Lubrza, **godz. 14:00 (-70 zł)**

Miejsce zbiórki należy określić przy zapisie na obóz.

VII. CO ZABRAĆ NA OBÓZ SW:

- Trampki lub buty windsurfingowe
- Dwie pary kąpielówek (stroje kąpielowe)
- Dres i strój sportowy, ciepłe ubrania na chłodne wieczory
- Bluzę z ortalionu lub letnią kurtkę
- Dwie pary butów (w tym 1 para nieprzemakalnych)
- Czapkę lub inne nakrycie głowy, okulary przeciwsłoneczne
- Dwa ręczniki
- Krem przeciw owadom i kleszczom, krem z filtrem UV najlepiej wodoodporny
- Latarkę
- CD lub mp3 z muzyką (na dyskotekę)
- Legitymację szkolną, Kartę kwalifikacyjną
- Paszport lub dowód osobisty (Jeśli wybierasz się na wycieczkę do Tropical Islands)



ZAPRASZAMY DO KRZECZKOWA!!!