

OBÓZ SPORTÓW WODNYCH Z TENISEM W KRZECZKOWIE



Organizator: AktywneWakacje.pl; Nr koncesji 346

Miejsce: Krzeczkowo k/Świebodzina, woj. lubuskim

Zakwaterowanie: W ośrodku: "Pod Daglezją" w domkach murowanych (wiek 14-18 lat) lub ENEA w domku drewnianym (wiek 8-13 lat)

Atuty: **Nad czystym, ciepłym jeziorem "Niesłysz", w programie: windsurfing, żeglarstwo, nurkowanie itd.; 15 h gry w tenisa pod okiem instruktora PZT.**

Grupy szkoleniowe: koedukacyjne 6-13 osób/instruktora

Zajęcia: 3-4 razy dziennie, każde trwają ok. 2 h

Cena od: **1660 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 z tenisem, 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 Z TENISEM:

1) Sporty wodne:

- **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...

- **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.

- **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.

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

- **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.**

2) Tenis - zajęcia z tenisa ziemnego obejmują 15 godzin szkolenia w pakiecie w grupach 4 osobowych pod opieką instruktora Polskiego Związku Tenisowego oraz nauczyciela WF mgr Pawła Szkudlarka.



ORGANIZACJA ZAJĘĆ: zajęcia z tenisa odbywać się będą na ceglanych kortach tenisowych w Świebodzinie (dojazd bussem około 8 km). Grupa 4 osobowa ma do dyspozycji na przemian 1 lub 2 korty w zależności od tematu u rodzaju zajęć tenisowych. Co kilka dni nastąpi przerwa w treningu tenisowym a dzień odpoczynku na innych zajęciach dobrze zrobi zmęczonym mięśniom.

Każdy uczestnik powinien posiadać własną rakietę tenisową, 6 piłek tenisowych, strój sportowy, dres, obuwie do tenisa (z gładką podeszwą), czapkę z daszkiem. Firma zapewnia rakiety zapasowe w razie awarii.

3) 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) Łucznicтво: 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 uprzęży,

- **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 zrobi 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 Z TENISEM:

- **zakwaterowanie** - 13 noclegów;

- **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, kótkofalówki, wiatrówka, proce, łuk sportowy, kaski, sprzęt do zajęć uzupełniających: batut do skoków akrobatycznych z uprzążą, 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 Z TENISEM W KRZECZKOWIE 2012 R.

Termin obozu	Dni	"ENEA" DD, wiek 8-13 lat		"Pod Daglezją" DM, wiek 14-18 lat	
		Kod	Cena	Kod	Cena
30.06 - 12.07.2012 r.	13	SWT1/E	1660 zł	SWT1/D	1660 zł
13.07 - 26.07.2012 r.	14	SWT2/E	1760 zł	SWT2/D	1760 zł
27.07 - 09.08.2012 r.	14	SWT3/E	1760 zł	SWT3/D	1760 zł
10.08 - 23.08.2012 r.	14	SWT4/E	1710 zł	SWT4/D	1710 zł

DM - domki murowane (zabudowa szeregową) 5 osobowe z pełnym węzłem sanitarnym;

DD - domki drewniane (wolnostojące) 5 osobowe z łazienką i WC;

UWAGA: **OBÓZ SPORTÓW WODNYCH Z TENISEM został przewidziany na drugim turnusie. W pozostałych turnusach możliwy będzie do zrealizowania po zapisaniu się minimum 6 osób.**

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.

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 Daglezją".

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.
- 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.
- **SPLYW KAJAKOWY PAKLICĄ:** 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 SWT:

- Rakiętę tenisową, 4 piłki tenisowe
- Strój sportowy, dres
- Obuwie do tenisa (buty sportowe typu „Adidas” z gładką podeszwą)
- Trampki lub buty windsurfingowe
- Czapkę z daszkiem
- Ciepłe ubrania na chłodne wieczory
- Bluzę z ortalionu lub letnią kurtkę
- Dwie pary kąpielówek (stroje kąpielowe)
- Dwie pary butów (w tym 1 para nieprzemakalnych)
- 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!!!

*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.*