

OBÓZ KARATE 2018

1. Dom „Wataszka” znajduje się:
 - 470 km od Warszawy
 - 115 km za Wrocławiem
 - 9 km za Bystrzycą Kłodzką
 - 3 km za ostatnią wsią
2. Odizolowane środowisko górsko-leśno-wiejskie.
3. Z uwagi na dużą odległość od cywilizacji, należy mieć zapas:
 - potrzebnych lekarstw (szczególnie specjalnej potrzeby)
 - bandaży, plastrów, maści na zakwasy, otarcia
 - środków na kleszcze, komary
4. Jest to dom gościnny, zapewniający wszelkie wygody:
 - brak miejsca do gry w piłkę, dość miejsca na wszystko inne
 - certyfikat gospodarstwa ekologicznego (nr 005303)
 - przestronne pokoje z łazienkami
 - jadalnia, salon, miejsca na relaks
 - sala treningowa 100 mkw.
 - miejsce na ognisko, hamak
5. Na terenie domu mieszkaj kot i psy:
 - zarówno małe, jak i Ares
 - psy lubią się bawić
6. Woda.
 - nie będziemy kupować wody butelkowanej (logistyka, śmieci)
 - w kranach w domu jest dobra woda, nadająca się do picia
 - **należy mieć własną butelkę filtrującą** (koszt 20-70 zł)
7. Kuchnia, wyżywienie.
 - kuchnia ekologiczna, autorskie menu, posiłki do syta
 - nie będą organizowane dodatkowe zakupy spożywcze
 - nie będzie dojadania słodyczami, dopijania napojami
 - dzieci będą pomagać w kuchni, w formie wacht
 - uczyjemy zdrowego, regularnego odżywiania się
 - **zakaz spożywania alkoholu na terenie domu**
8. Jak się pakować:
 - minimalistycznie, funkcjonalnie, logicznie
 - zabieramy rzeczy potrzebne do treningu

CO ZABRAĆ

1. Stroje do ćwiczeń:

a) pełne keiko-gi – najlepiej dwa zestawy:

- stary strój (lub czarny) do treningów terenowych
- biały, czysty strój do treningów na sali

b) koszulka klubowa i/lub czarna koszulka **bez napisów** (razem 2-3 sztuki)

c) bluza klubowa i/lub czarna bluza dodatkowa **bez napisów**

d) **mile widziane:** dodatkowe spodnie hakama do treningów terenowych

2. Ochraniacze, akcesoria treningowe:

a) dzieci:

- napiętniki do Karate sportowego
- rękawice z palcami, np. bramkarskie (do mieczy)
- ochraniacze piszczeli i stóp
- kask z ochroną twarzy
- ochraniacz tułowia
- **opcjonalnie:** ochraniacz na zęby

b) młodzież i dorośli:

- napiętniki do Karate sportowego
- rękawice rzyrządowe (do uderzania)
- rękawice do MMA (sparringowe)
- rękawice ochronne z palcami (do mieczy)
- ochraniacze piszczeli i stóp
- kask z ochroną twarzy
- ochraniacz na zęby
- **opcjonalnie:** ochraniacz tułowia
- **wskazane:** suplementy, odżywki

c) wysoce wskazane dla wszystkich:

- frotka na nagrstek i/lub czoło
- maści na zakwasy, stłuczenia
- szmatka do ochraniaczy
- ręcznik treningowy

Ochraniacze treningowe oraz pozostałe akcesoria są niezbędne i wymagane, z uwagi na bogaty program szkolenia, obejmujący m.in. trening Karate tradycyjnego i sportowego, ćwiczenia z tarczami, łapami, a także mieczem oraz bronią Kobudo.

Używanie ochraniaczy w połączeniu z przestrzeganiem zasad bezpieczeństwa oraz wykonywaniem poleceń instruktora, minimalizuje ryzyko wypadku i kontuzji.

REKOMENDOWANE OCHRANIACZE: <http://shitoryu.pl/ochraniacze/>

3. Obuwie:

- a) wygodne buty trekkingowe (do chodzenia w terenie)
- b) lekkie, **czarne** buty do treningów terenowych, np:
 - tzw. shaolinki – buty do Kung-fu
 - trampki (zwykłe, proste, 20-30 zł)
 - lekkie adidas
- c) skarpetki ochronne do treningów na sali (drewno, maty)
- d) zwykłe wygodne buty (na podróż, po domu)
- e) klapki (pod prysznic, po domu)

4. Ubrania:

- a) cieplejsze spodnie oraz bluza/polar/kurtka (górski klimat)
- b) wystarczający zapas bielizny

5. Lekarstwa (jeśli potrzebne) oraz wyraźne instrukcje ich zażywania:

- a) środki na komary, kleszcze
- b) środki przeciwalergiczne
- c) stwierdzone dolegliwości

Uczestnik cierpiący na przewlekłe dolegliwości i przyjmujący lekarstwa przepisane przez lekarza musi powiadomić o tym organizatora obozu i wyraźnie zaznaczyć to na Karcie Uczestnika Obozu.

Rodzic/opiekun dziecka przyjmującego leki musi dołączyć do Karty Uczestnika Obozu pisemne upoważnienie do podania.

6. Wydrukowane wymagania na swój następny egzamin.

7. Dowód tożsamości.

NIE ZABIERAĆ

1. Telefon, tablet, laptop:

a) kontakt z dzieckiem poprzez Kierownika Obozu:

- Maciej Kozak, tel. 692 - 612 - 317

b) rozmowy możliwe podczas odpoczynku, po posiłkach:

- 10:30-11:00

- 14:30-15:30

- 19:30-20:00

- godziny posiłków mogą się nieznacznie zmienić

2. Zabawki, elektronika, wartościowe rzeczy:

a) na terenie ośrodka nie będzie możliwości gry w piłkę

b) **wyjątki:** książki, komiksy, gry planszowe, karty

Wychowawczynie zabiera swoje gry, karty i inne materiały na potrzeby zorganizowanego czasu wolnego.

3. Jedzenie, napoje, słodycze:

a) kwestia jedzenia na drogę:

- kierowca autokaru nie wyraża zgody na jedzenie w trakcie jazdy

- w podróży będą 15 minutowe przerwy, co 2 godziny jazdy

- podczas tych przerw będzie można kupić jedzenie na stacji

PLANOWANY HARMONOGRAM DNIA

9:00 – pobudka, trening poranny

10:00 – śniadanie

10:30 – toaleta, przygotowanie do zajęć

11:00 – zajęcia w terenie / na sali

14:00 – obiad, odpoczynek

15:00 – zajęcia w terenie / na sali (z przerwą w środku)

19:00 – kolacja

20:00 – zajęcia wieczorne / film

22:00 – cisza nocna

Harmonogram ma charakter orientacyjny, poszczególne pory mogą się zmienić.

REGULAMIN OBOZU

- Zgrupowania KKiS „Okinawa” (w tym Klubu „Banzai” i „Enso”) są zgrupowaniami szkoleniowymi Karate i od ich uczestników wymaga się zachowania dobrego imienia Klubu. Należy zachowywać dyscyplinę, wykonywać polecenia instruktorów i pamiętać o zasadach Dojo Kun i Etykiety.
- **Zgrupowania mają charakter obozu szkoleniowego**, ich podstawowym celem jest podnoszenie poziomu wyszkolenia i sprawności fizycznej poprzez trening i zajęcia dodatkowe (teoria, warsztat y, filmy szkoleniowe).
- Uczestnicy powinni w swoim zachowaniu pamiętać o zasadach kultury osobistej, higieny, bezpieczeństwa i dyscypliny.
- Organizatorem zajęć oraz czasu wolnego jest Kierownik Obozu. Tylko on może zwolnić uczestnika z zajęć.
- Nie wolno oddalać się od grupy bez zgody instruktora. Szczególnie dotyczy to uczestników niepełnoletnich. Osoby pełnoletnie mogą wyjść poza ośrodek wyłącznie za zgodą Kierownika Obozu.
- Uczestnicy są obowiązani do punktualnego stawiania się na zajęcia i posiłki.
- **Uczestnik może zostać ukarany poprzez:** nakazanie wykonania dodatkowych ćwiczeń fizycznych, zmianę miejsca zakwaterowania, powiadomienie opiekunów lub usunięcie ze zgrupowania bez zwrotu kosztów.
- **Uczestnik obozu zobowiązany jest stosować się do regulaminu obozu**, ośrodka oraz poleceń opiekunów. Organizatorzy nie ponoszą odpowiedzialności za rzeczy wartościowe, sprzęt elektroniczny czy rzeczy pozostawione przez uczestników podczas pobytu lub środkach transportu.
- **Osoby niepełnoletnie nie mogą zabierać telefonów komórkowych**, komputerów, tabletów itp. Kontakt między niepełnoletnim uczestnikiem a jego rodziną (opiekunami) odbywa się tylko za pośrednictwem kierownika zgrupowania.
- **Na obozie obowiązuje zakaz spożywania alkoholu i środków odurzających.**
- Uczestnik (lub jego opiekunowie) ponoszą odpowiedzialność za wszelkie szkody wyrządzone przez niego w czasie trwania obozu.

NARUSZENIE ZASAD (w szczególności dyscypliny, zachowania, spożywania alkoholu, zażywania narkotyków lub stwarzanie zagrożenia dla bezpieczeństwa własnego lub innych uczestników) **OZNACZA WYDALENIE Z OBOZU** bez zwrotu kosztów.

Kosztami ewentualnych strat, zniszczeń, transportu, szkolenia i opieki obciążony jest wydalony uczestnik lub jego rodzice/opiekunowie (w przypadku uczestnika niepełnoletniego).