



# OBÓZ PYZÓWKA 2019

Poniżej znajdują się podstawowe informacje dotyczące obozu treningowego Sądeckiego Towarzystwa Koszykarskiego STK Nowy Sącz

## **Informacje na temat Organizatora:**

Organizatorem obozu jest STK Nowy Sącz

## **Miejsce Obozu:**

Dom Wczasowy Szeligówka ul. Orkana 9 34-404 Pyzówka

Wyjazd Piątek 16.08.2019

Parking MOSiR ul. Nadbrzeżna 34 33-300 Nowy Sącz

Zbiórka godzina 8.30-Wyjazd 9.00

Powrót Poniedziałek 26.08.2019

godzina ok.12:00

Dzieci wyjeżdżają z Pyzówki po śniadaniu po wykwaterowaniu ok. 10:30. Czas podróży ok. 1.5h godzin. W celu uzyskania informacji nt. godziny powrotu prosimy o kontakt w dniu powrotu z dzieckiem lub Kadrą obozu.

Kierownik obozu: Marzena Sommer 508-424-268

Trener koordynator: Łukasz Sommer 507-509-337

Trener: Maksymilian Sławecki 506-893-250

## **Każdy z uczestników obozu otrzyma:**

Okolicznościową spersonalizowaną koszulkę z obozu.

Zgrzewkę wody mineralnej 6x1.5l.

Na zakończenie obozu certyfikat oraz prezent rzeczowy dla każdego uczestnika.

Każdy z uczestników został ubezpieczony od NNW w UNIQUA

## **Ekwipunek:**

Na obóz staramy się pakować się do walizek-JAK NAJMNIejszych MAŁY PLECAK:

Prowiant na drogę (kanapki na drogę, picie, owoce). **CAŁKOWICIE ZAKAZANE SĄ CHIPSY ORAZ NAPOJE GAZOWANE.** Nie polecamy zabierania nadmiernej ilości słodyczy.

## **Legitymacja szkolna-ważna!!!!**

DUŻA WALIZKA: kąpielówki na basen.

**Odzież:** Dres, strój sportowy. Koszulki z krótkimi rękawami i odzież treningowa oraz krótkie spodenki), ortalion (góra, dół), ciepła bluza-polar, podkoszulki min. 8 sztuk, krótkie spodenki-3 szt, bielizna 10 szt, skarpety 10szt, pidżama, czapka z daszkiem,

**Obuwie:** Obuwie treningowe na halę, 2 pary obuwia sportowego na zewnątrz mogą być też sandały, obuwie w Góry.

**Kosmetyczka:** Szczoteczka i pasta do zębów, szampon do włosów, żel lub mydło do mycia ciała, ręczniki 1 duży i 1 mały, olejek lub krem z filtrem na słońce, środki przeciw insektom (komarom, kleszczom), chusteczki higieniczne, grzebień lub szczotka do włosów.

**Pozostały ekwipunek:** Poduszka Jasiek-jeżeli ktoś potrzebuje, latarka i zapasowe baterie jeżeli ktoś ma.

**PRZYPOMINAMY, ŻE ZA ZABRANE NA OBÓZ RZECZY NP. TELEFON KOMÓRKOWY, SPRZĘT ELEKTRONICZNY, BIŻUTERIĘ, CENNA ODZIEŻ, ZBĘDNE DOKUMENTY, PRZENOŚNE GRY - ODPOWIADA TYLKO I WYŁĄCZNIE UCZESTNIK. PRZYPOMINAMY RÓWNIEŻ ORIENTACYJNY ROZKŁAD DNIA. DZIECI W CZASIE ZAJĘĆ NIE BĘDĄ MOGŁY UŻYWAĆ TELEFONÓW KOMÓRKOWYCH. PILNY KONTAKT Z UCZESTNIKIEM OBOZU - ZA POŚREDNICTWEM KADRY OBOZU, NATOMIAST BEZPOŚREDNIO Z UCZESTNIKIEM - W GODZINACH WYPOCZYNKU (ZA WYJĄTKIEM CISZY NOCNEJ).**

## HARMONOGRAM dla STK Nowy Sącz w terminie od 16.08.2019 – 26.08.2019

|   |  |
|---|--|
| <p><b>16.08.2019 Piątek</b><br/>8.30 zbiórka Nadbrzeżna 34 (pakowanie walizek i sprzętu do Busa)<br/>9.00-10:30 Przejazd Nowy Sącz- Pyzówka<br/>10:30-12:00 Odpoczynek, zakwaterowanie rozpakowywanie w pokojach.<br/>12:00-13:00 Obiad<br/>13:00-14:00 Orowadzenie i zapoznanie się z ośrodkiem i obiektami. Zasady BHP. Organizacja.<br/>Regulaminy hali, regulamin Basen.<br/>14:00-14:30 Obiad<br/>14:30-15:00 Odpoczynek<br/><b>15:00-17:00 Trening Koszykarski</b><br/>17:00-17.30 Odpoczynek, Higiena<br/>17.30-18.00 Kolacja<br/>18.00-19.00 Odpoczynek<br/>20.30-21.30 Odpoczynek, porządki<br/>21.30-22.00 Higiena osobista<br/>22.00-7.00 Cisza nocna.</p> | <p><b>17.08.2019 Sobota</b><br/>6.50 Pobudka<br/>6.50-7.00 Czynności poranne<br/>7.15-7.30 Poranna toaleta<br/>7.30-8.00 Śniadanie<br/>8.00-8.45 Porządki w pokojach<br/>8.45-9.00 Przejście na halę sportową<br/><b>9.00-11.00 Trening Koszykarski</b><br/>11:00-13:00 Powrót z hali i odpoczynek<br/>13.00-13.30 Obiad<br/>13.30-15.00 Odpoczynek<br/><b>15.00-17.00 Trening Koszykarski</b><br/>17:00-18:00 Odpoczynek, Higiena<br/>18:00-18:30 Kolacja<br/>18:30-19:00 Odpoczynek, porządki<br/>19:00-21.30 Gry stolikowe; bilard, tenis stołowy<br/>21.30-22.00 Higiena<br/>22.00-7.00 Cisza nocna</p>  |
| <p><b>18.08.2019 Niedziela</b><br/>6.50 Pobudka<br/>6.50-7.00 Czynności poranne<br/>7.15-7.30 Poranna toaleta<br/>7.30-8.00 Śniadanie<br/>8.00-8.45 Porządki w pokojach<br/>8.45-9.00 Przejście na halę sportową<br/><b>9.00-11.00 Trening Koszykarski</b><br/>11:00-13:00 Powrót z hali i odpoczynek<br/>13.00-13.30 Obiad<br/>13.30-15.00 Odpoczynek<br/><b>15.00-17.00 Trening Koszykarski</b><br/>17:00-18:00 Odpoczynek, Higiena<br/>18:00-18:30 Kolacja<br/>18:30-19:00 Odpoczynek, porządki<br/>19:00-21.30 Gry stolikowe; bilard, tenis stołowy<br/>21.30-22.00 Higiena<br/>22.00-7.00 Cisza nocna</p>  | <p><b>19.08.2019 Poniedziałek</b><br/>6.50 Pobudka<br/>6.50-7.00 Czynności poranne<br/>7.15-7.30 Poranna toaleta<br/>7.30-8.00 Śniadanie, prowiant na wyjazd<br/>8.00-8.45 Porządki w pokojach<br/>8.45 Zbiórka wyjazd na Baseny<br/><b>9:00 Wyjazd na Termy Bania</b><br/>9:00-10:10 Przyjazd do Termy Bania<br/>10:10-10:30 Organizacja grupy do wejścia na Basen<br/>10:30-15:00 Baseny Termy Bania<br/>15:00-15:30 Organizacja grupy do wyjścia<br/>15:30 Wyjazd z Termy Bania<br/>15:30-16:40 Przyjazd do Szeligówka<br/>16:40-17:00 Rozpakowanie , przygotowanie do wyjścia na halę sportową<br/>17:00 Zbiórka<br/>17:00-17:15 Przejście na Halę sportową<br/><b>17.15-19.15 Trening Koszykarski</b><br/>19:15-19:30 Przejście do Ośrodka<br/>19:30-20:00 Kolacja<br/>20:00-20:45 Odpoczynek, porządki<br/>20:45-21:30 Gry stolikowe: bilard, tenis stołowy<br/>21:30-22:00 Higiena<br/>22:00-7:00 Cisza nocna</p> |
| <p><b>20.08.2019 Wtorek</b><br/>6.50 Pobudka<br/>6.50-7.00 Czynności poranne<br/>7.15-7.30 Poranna toaleta<br/>7.30-8.00 Śniadanie<br/>8.00-8.45 Porządki w pokojach<br/>8.45-9.00 Przejście na halę sportową<br/><b>9.00-11.00 Trening Koszykarski</b><br/>11:00-13:00 Powrót z hali i odpoczynek<br/>13.00-13.30 Obiad<br/>13.30-15.00 Odpoczynek<br/><b>15.00-17.00 Trening Koszykarski</b><br/>17:00-18:00 Odpoczynek, Higiena<br/>18:00-18:30 Kolacja<br/>18:30-19:00 Odpoczynek, porządki<br/>19:00-21.30 Gry stolikowe; bilard, tenis stołowy<br/>21.30-22.00 Higiena<br/>22.00-7.00 Cisza nocna<br/>21.30-22.00 Higiena<br/>22.00-7.00 Cisza nocna</p>        | <p><b>21.08.2019 Środa</b><br/>6.50 Pobudka<br/>6.50-7.00 Czynności poranne<br/>7.15-7.30 Poranna toaleta<br/>7.30-8.00 Śniadanie<br/>8.00-8.45 Porządki w pokojach<br/>8.45-9.00 Przejście na halę sportową<br/><b>9.00-11.00 Trening Koszykarski</b><br/>11:00-13:00 Powrót z hali i odpoczynek<br/>13.00-13.30 Obiad<br/>13.30-15.00 Odpoczynek<br/><b>15.00-17.00 Trening Koszykarski</b><br/>17:00-18:00 Odpoczynek, Higiena<br/>18:00-18:30 Kolacja<br/>18:30-19:00 Odpoczynek, porządki<br/>19:00-21.30 Gry stolikowe; bilard, tenis stołowy<br/>21.30-22.00 Higiena<br/>22.00-7.00 Cisza nocna</p>   |

|   |   |
|---|---|
| <p><b><u>22.08.2019 Czwartek</u></b><br/> 6.50 Pobudka<br/> 6.50-7.00 Czynności poranne<br/> 7.00-7.15 Poranny rozruch<br/> 7.15-7.30 Poranna toaleta<br/> 7.30-8.00 Śniadanie, prowiant<br/> 8.00-8.45 Porządki w pokojach<br/> 8:45 Zbiórka<br/> <b>8:45 Wyjście w Góry</b><br/> 15:00 Powrót do Ośrodka<br/> 15:30-16:00 Higiena<br/> 16:00-16:30 Obiad<br/> 16:30-17:00 Odpoczynek<br/> 17:00-17:15 Zbiórka, przejście na Halę sportową<br/> <b>17.15-19.15 Trening Koszykarski</b><br/> 19:15-19:30 Przejście do Ośrodka<br/> 19:30-20:00 Kolacja<br/> 20:00-20:45 Odpoczynek, porządki<br/> 20:45-21:30 Gry stolikowe; bilard, tenis stołowy<br/> 21:30-22:00 Higiena<br/> 22:00-7:00 Cisza nocna</p> | <p><b><u>23.08.2019 Piątek</u></b><br/> 6.50 Pobudka<br/> 6.50-7.00 Czynności poranne<br/> 7.15-7.30 Poranna toaleta<br/> 7.30-8.00 Śniadanie<br/> 8.00-8.45 Porządki w pokojach<br/> 8.45-9.00 Przejście na halę sportową<br/> <b>9.00-11.00 Trening Koszykarski</b><br/> 11:00-13:00 Powrót z hali i odpoczynek<br/> 13.00-13.30 Obiad<br/> 13.30-15.00 Odpoczynek<br/> <b>15.00-17.00 Trening Koszykarski</b><br/> 17:00-18:00 Odpoczynek, Higiena<br/> 18:00-18:30 Kolacja<br/> 18:30-19:00 Odpoczynek, porządki<br/> 19:00-21.30 Gry stolikowe; bilard, tenis stołowy<br/> 21.30-22.00 Higiena<br/> 22.00-7.00 Cisza nocna</p> |
| <p><b><u>24.08.2019 Sobota</u></b><br/> 6.50 Pobudka<br/> 6.50-7.00 Czynności poranne<br/> 7.15-7.30 Poranna toaleta<br/> 7.30-8.00 Śniadanie<br/> 8.00-8.45 Porządki w pokojach<br/> 8.45-9.00 Przejście na halę sportową<br/> <b>9.00-11.00 Trening Koszykarski</b><br/> 11:00-13:00 Powrót z hali i odpoczynek<br/> 13.00-13.30 Obiad<br/> 13.30-15.00 Odpoczynek<br/> <b>15.00-17.00 Trening Koszykarski</b><br/> 17:00-18:00 Odpoczynek, Higiena<br/> 18:00-18:30 Kolacja<br/> 18:30-19:00 Odpoczynek, porządki<br/> 19:00-21.30 Gry stolikowe; bilard, tenis stołowy<br/> 21.30-22.00 Higiena<br/> 22.00-7.00 Cisza nocna</p>   | <p><b><u>25.08.2019 Niedziela</u></b><br/> 6.50 Pobudka<br/> 6.50-7.00 Czynności poranne<br/> 7.15-7.30 Poranna toaleta<br/> 7.30-8.00 Śniadanie<br/> 8.00-8.45 Porządki w pokojach<br/> 8.45-9.00 Przejście na halę sportową<br/> <b>9.00-11.00 Trening Koszykarski</b><br/> 11:00-13:00 Powrót z hali i odpoczynek<br/> 13.00-13.30 Obiad<br/> 13.30-15.00 Odpoczynek<br/> <b>15.00-17.00 Trening Koszykarski</b><br/> 17:00-17:30 Odpoczynek, Higiena<br/> 17:30-18:00 Pakowanie, porządki<br/> 18:00-21:30 Wspólny grill, podsumowanie obozu, nagrody, wyróżnienia<br/> 21:30-22:00 Higiena<br/> 22:00-7:00 Cisza nocna</p>     |
| <p><b><u>26.08.2019 Poniedziałek</u></b><br/> 6.50 Pobudka<br/> 6.50-7.00 Czynności poranne<br/> 7.15-7.30 Poranna toaleta<br/> 7.30-8.00 Śniadanie<br/> 8.00-9:00 Porządki w pokojach<br/> 9:00-10:00 Sprawdzenie i oddanie pokoiów<br/> 10:00-10:30 Pakowanie do Bus<br/> 10:30 Wyjazd z pod ośrodka Szeligówka<br/> 10:30-12:00 Przejazd z ośrodka Szeligówka pod Halę Sportową ul. Nadbrzeżna 34<br/> 12:00 Przyjazd pod Hale sportową ul. Nadbrzeżna 34, odbiór podopiecznych przez rodziców</p>   | <p><b><u>W/w godziny są orientacyjne. Mogą ulec zmianie.</u></b></p>  |