

REGULAMIN UCZESTNIKA OBOZU

Uczestnik obozu ma prawo:

1. Korzystania ze wszystkich urządzeń rekreacyjno – sportowych znajdujących się na terenie Ośrodka.
2. Zgłaszania uwag o programie oraz organizacji zajęć, które będą uwzględnione w miarę możliwości.

Każdy uczestnik obozu ma obowiązek:

1. Bezwzględного podporządkowania się obowiązującym przepisom bezpieczeństwa na i w wodzie, zajęć ogólnorozwojowych i specjalistycznych oraz zajęć w terenie.
2. Udziału w zajęciach programowych organizowanych dla danej grupy.
3. Podporządkowanie się trenerowi odnośnie organizacji i prowadzenia zajęć treningowych.
4. Przestrzeganie ustalonego rozkładu dnia.
5. Szanowania i zabezpieczania przed uszkodzeniem lub zniszczeniem sprzętu obozowego i osobistego (za każdą zawinioną przez zawodnika szkodę odpowiedzialność finansową ponoszą rodzice lub opiekunowie).
6. Utrzymanie czystości i porządku na terenie miejsca zamieszkania w pokojach oraz obiektach ogólnodostępnych (sanitariaty, łazienka, stołówka itp.).
7. Przestrzeganie przepisów o ochronie przyrody.
8. Kulturalnego zachowania się w stosunku do wszystkich przebywających na obozie i na terenie ośrodka.
9. Pomaganie słabszym od siebie.
10. W przypadku spożywania alkoholu, przebywania pod jego wpływem, innego środka odurzającego lub poważnego naruszenia reguł obozu, uczestnik zostanie wydalony z placówki na koszt własny (rodziców, opiekunów).
11. Uczestnik powinien zaopatrzyć się w niezbędny ekwipunek (obuwie, ubrania, rzeczy osobiste).

Kierownik – trener

PROGRAM OBOZU SZKOLENIOWEGO
Biały Bór
13 – 25.08.2018.

ZADANIA:

- Kontynuacja całorocznej pracy treningowej.
- Akcent szkoleniowy w okresie bezpośredniego przygotowania startowego.
- Rozwijanie zamiłowania do krajoznawstwa i turystyki.
- Podnoszenie sprawności fizycznej.
- Wyrabianie nawyków kulturalnego zachowania się i higieny osobistej.

RAMOWY PLAN DNIA:

08.00 - pobudka i rozruch
08.30-09.00 - śniadanie
10.00-13.00 - zajęcia programowe
13.30-14.00 - obiad
14.00-15.00 - odpoczynek poobiedni
15.00-17.00 - zajęcia programowe
18.30-19.00 – kolacja
19.00-20.00- czas wolny
20.00-21.00 - zajęcia programowe
22.00-06.00 - cisza nocna