

PRZEWODNIK PO OBOZACH UKS MONTGOMERY



CZEGO UCZY OBÓZ Z UKS MONTGOMERY?	3
DLACZEGO WARTO JECHAĆ Z NAMI?	6
HARMONOGRAM DNIA NA OBOZIE	9
Jak wygląda standardowy dzień zajęć na Obozie?	9
Czy dzieci będą mogły uczestniczyć w niedzielnej Mszy Świętej?	9
POSIŁKI ORAZ DIETY	9
Jak wyglądają posiłki?	9
Jak długo trwają posiłki?	9
Czy jest możliwość realizacji diety lub przestrzegania zastrzeżeń dietetycznych?	9
LEKI I OPIEKA MEDYCZNA	10
Komu można przekazać leki dziecka?	10
Jak zapakować leki dziecka?	10
Opieka medyczna na Obozie: co się dzieje jeśli dziecko zachoruje?	10

Co w przypadku kiedy dziecko zachorowało przed wyjazdem?	10
LISTA RZECZY DO ZABRANIA	11
Lista podstawowa na każdy obóz.....	11
Lista rzeczy, których nie należy zabierać na Obóz.....	11
PODRÓŻ.....	12
Jak długo trwa podróż?	12
Którędy przebiega trasa i czy można dosiąść się po drodze?.....	12
Jak należy przygotować prowiant?.....	12
Dowóz i odbiór Dziecka z Obozu/Ośrodka	13

CZEGO UCZY OBÓZ Z UKS MONTGOMERY?

TWORZENIA SPOŁECZNOŚCI



Od momentu wejścia do autokaru jesteśmy razem - stanowimy społeczność, która przez najbliższe dwa tygodnie będzie ze sobą spędzać czas, bawić się, uczyć nowych rzeczy, rozwiązywać wspólnie problemy i stawiać czoła nowym wyzwaniom.

SAMODZIELNOŚCI



Od dzisiaj sam zdecyduję co zjem, w co się ubiorę, jak sobie poradzę bez rodziców, czy spotkam przyjaciela, czy otworzę się na grupę i co im dam z siebie. Wiem, że zawsze mogę poprosić mojego wychowawcę o pomoc.

NOWYCH UMIEJĘTNOŚCI



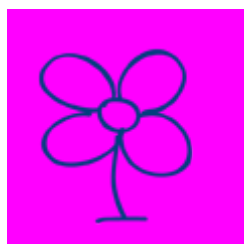
Mogę robić to, co lubię najbardziej na świecie- mogę grać w piłkę, malować, tańczyć, pływać, fotografować- czuję , że to jest czas właśnie dla mnie.

JAK ZDOBYWAĆ PRZYJACIÓŁ



Spędzam czas w gronie osób, które tak samo jak ja lubią się bawić - i które tak jak ja staną obok mnie do wyścigu, zawodów czy konkursu i bez względu na wynik - będą szczęśliwe i zadowolone, że byliśmy razem.

SZACUNKU DO PRZYRODY I ZWIERZĄT



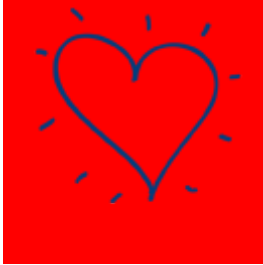
Czuję wiatr, zanurzam się w wodzie, dotykam ziemi, obserwuję ptaki i zwierzęta, siedzę na trawie, idę przez las- wszystko to znam, ale tu jest takie nowe, inne, bliższe. I wiem, że moje zachowanie względem przyrody i zwierząt jest miarą tego, jakim człowiekiem jestem teraz i jakim będę za kilka lat.

ODPOWIEDZIALNOŚCI ZA SIEBIE I SWÓJ ZESPÓŁ



Beze mnie to się może nie udać - to nic, że nie biegam tak szybko jak inni, ale oni mnie potrzebują, żebym liczył okrążenia. Oj, Ola się przewróciła- biegnę jej pomóc! Wygraliśmy!!!

SZACUNKU DO SIEBIE I INNYCH



Dzień dobry „pani Emilko” - sprząta na naszym Obozie - wczoraj bardzo się napracowała, bo padało. Staraliśmy się wycierać buty wchodząc na stołówkę, ale i tak pracy było bardzo dużo. Lubię, jak nasz wychowawca słucha tego co mówimy – wtedy czujemy, że mu na nas zależy i że jesteśmy dla niego ważni.

JAK OSIĄGNAĆ CELE I DOSKONALIĆ SAMEGO SIEBIE



Zdobyłem nową umiejętność - trzeba było wziąć udział w spływie kajakowym i wstawać rano na zajęcia - to było trudne, bałem się trochę spływu, ale mi się udało!

DLACZEGO WARTO JECHAĆ Z NAMI?

Obóz z UKS Montgomery to więcej niż wyjazd wakacyjny
– to doświadczenie, na które zasługuje każde dziecko.

Jesteśmy głęboko przekonani, że Obozowe doświadczenia pomogą naszym uczestnikom
wyrósnąć na silnych, rozważnych i uśmiechniętych ludzi.

OBÓZ TO MIEJSCE STWORZONE Z MYŚLĄ O DZIECIACH I MŁODZIEŻY

To zrealizowana idea, w myśl której wszystko, w każdym calu, ma służyć potrzebom młodych
ludzi, ich wszechstronnemu rozwojowi i bezpieczeństwu. To przestrzeń dla twórczych
poszukiwań i zabawy.



CAMP TO PRAWDZIWE LETNIE MIASTECZKO

Wszystkie ośrodki, w których organizujemy Obozy są do naszej dyspozycji, co oznacza, że na ich
terenie przebywają jedynie uczestnicy, kadra i obsługa techniczna. Jest to teren ogrodzony i
strzeżony, którego zaplecze edukacyjno-sportowe i rekreacyjne przystosowane jest do pełnej
realizacji różnorodnych programów.



CAMP TO NIEPOWTARZALNA SPOŁECZNOŚĆ

To potężna lekcja tworzenia i zaistnienia w nowej, większej społeczności, zawierania przyjaźni, dzielenia się wspólnymi pasjami i współdziałanie w zespole. Promujemy tu ideę zespołowego działania i zachowywania wzajemnego szacunku.



CAMP TO MIEJSCE, W KTÓRYM LICZY SIĘ WNĘTRZE KAŻDEJ OSOBY

Obóz uświadamia dzieciom, że prawdziwe piękno stanowi to kim są i jak postępują bez względu na płeć, kolor skóry, pochodzenie społeczne czy wyznanie.



OBÓZ TO POSZERZANIE HORYZONTÓW

Oferujemy bogate i różnorodne programy, odnajdywanie się w zabawie, twórczości i realizacji własnych pomysłów. Dostęp do wszystkich obiektów specjalistycznych gwarantuje obozowiczom możliwość uczestnictwa w wyjątkowo szerokim wachlarzu różnorodnych zajęć sportowych i artystycznych.



OBÓZ TO SZACUNEK DLA PRACY I WYSIŁKU

Środowisko obozowe nie tylko kształtuje w uczestnikach odpowiedzialność, zaradność i umiejętność współpracy, ale także uczy odczuwania radości z włożonego wysiłku, pokonanych słabości jak i odkrytych wartości oraz zalet..



OBÓZ TO ZDROWY STYL ŻYCIA I KONTAKT Z PRZYRODĄ

Z dala od telewizji, Internetu i gier komputerowych uczymy się cieszyć i doceniać to, co oferuje nam nasze środowisko naturalne. Nasze Obozy zlokalizowane są na terenach czystych ekologicznie o dużych walorach naturalnych. Są idealnym miejscem do nabywania zdrowych nawyków i przyzwyczajania do ruchu na świeżym powietrzu.

HARMONOGRAM

DNIA NA OBOZIE

Jak wygląda standardowy dzień zajęć na Obozie?

Standardowy dzień obejmuje 4 bloki 1,5 - godzinnych zajęć: 2 bloki po śniadaniu i 2 bloki po obiedzie oraz zajęcia dodatkowe i wieczorne ogólnoobozowe, odbywające się po kolacji. Obozy tematyczne niekiedy łączą swoje tematyczne bloki np.: jedna grupa ma zajęcia tematyczne od śniadania do obiadu, druga grupa ma w tym czasie ogólnoobozowe bloki, po obiedzie następuję zamiana.

Czy dzieci będą mogli uczestniczyć w niedzielnej Mszy Świętej?

Wszystkie chętne dzieci będą mogli uczestniczyć we Mszy Świętej (jeśli tylko nic nie przeszkodzi księżom w dojeździe do nas na ośrodek). Możliwość uczestniczenia we Mszy istnieje jedynie w jedną niedzielę w środku trwania obozu. Nie ma możliwości zawieszenia uczestni-ka do Kościoła w innym terminie.

POSIŁKI ORAZ DIETY

Jak wyglądają posiłki?

Na terenie Ośrodka znajduje się stołówka oferująca wyżywienie (przygotowane na miejscu) w formie szwedzkiego stołu, który serwuje pełną gamę różnorodnych i zdrowych potraw. Dzieci pod opieką wychowawcy wchodzą na stołówkę ze swoją grupą wychowawczą lub obozową.

Jak długo trwają posiłki?

Posiłki trwają około 30 minut.

Czy jest możliwość realizacji diety lub przestrzegania zastrzeżeń dietetycznych?

Dzieci ze specjalnymi potrzebami żywieniowymi mogą uczestniczyć w programie obozu. Na naszych obozach realizujemy diety: wegetariańską (na życzenie) oraz bezglutenową i bezmleczną (zgodnie z zaleceniami lekarza). Informacje i wskazówki dotyczące żywienia należy przekazać pracownikowi/ wychowawcy najpóźniej tydzień przed wyjazdem. O możliwość realizacji innych niż w/w dietach należy zapytać pracownika/wychowawcy najlepiej przed zapisem dziecka na obóz.

LEKI I OPIEKA MEDYCZNA

Komu można przekazać leki dziecka?

Leki należy przekazać Kierownikowi autokaru.

Jak zapakować leki dziecka?

Leki powinny być zapakowane w podpisany imieniem i nazwiskiem dziecka oraz grupą wiekową woreczek/koper-tę wraz z nazwą choroby i opisem dawkowania leków. Lekarstwa należy przekazać w oryginalnych opakowaniach, gdyż lekarz/pomoc medyczna musi mieć pełną wiedzę na temat podawanego leku. Wszelkie uwagi medyczne dotyczące dziecka najlepiej przekazać drogą mailową do biura. Informacje przekazywane przy autokarze najlepiej przygotować w formie pisemnej i przekazać kierownikowi autokaru ponieważ w momencie wyjazdu nie ma wystarczająco czasu na przekazywanie szczegółów.

Opieka medyczna na Obozie: co się dzieje jeśli dziecko zachoruje?

Na naszym obozie w trakcie pobytu dzieci na obozach, lekarz lub pomoc medyczna stanowią stałą kadrę i pozostają do dyspozycji uczestników. W przypadku zachorowania dziecko jest prowadzone przez wychowawcę do lekarza/pomocy medycznej, który wdraża odpowiednie leczenie. W przypadkach, które wymagają szerszej diagnostyki dziecko wraz z wychowawcą lub instruktorem zawożone jest do pobliskiego szpitala. Rodzice są informowani telefonicznie o chorobie dziecka.

Co w przypadku kiedy dziecko zachorowało przed wyjazdem?

Jeśli dziecko w dniu wyjazdu jest chore (ma gorączkę, widoczne symptomy infekcji) prosimy o dowóz dziecka kilka dni później oraz zgłoszenie takiej sytuacji do UKS Montgomery. Prosimy również o sprawdzenie głowy dziecka pod kątem wszawicy. To pozwoli na uniknięcie rozprzestrzeniania wszawicy wśród innych uczestników. Dodatkowo na początku turnusu każde dziecko ma badaną głowę pod kątem wszawicy.

LISTA RZECZY DO ZABRANIA

Lista podstawowa na każdy obóz

- Dres (ciepła bluza + spodnie) – 2 komplety
- Nieprzemakalna kurtka i spodnie (sztormiakowe lub ortalionowe)
- Czapka z daszkiem lub inne nakrycie głowy – 2 szt.
- Koszulki z krótkim rękawkiem
- Krótkie spodenki
- Bielizna na zmianę
- Strój kąpielowy – 2 szt
- Ręcznik – 2 szt.
- Buty sportowe – 2 pary (w tym koniecznie 1 para butów pełnych na zajęcia konne)
- Kłapki lub sandały Przybory toaletowe Krem z filtrem ochronnym UV
- Okulary przeciwsłoneczne
- Środki przeciw komarom/kleszczom
- Buty do zajęć na wodzie (piankowe lub dowolne na gumowej podeszwie)
- Piżama
- Latarka
- Sznurek zabezpieczający do okularów korekcyjnych (osoby noszące okulary korekcyjne)
- Mały plecak na niedzielną grę terenową i na wycieczki rowerowe
- Zegarek – prosty, sportowy, wodoodporny, z budzikiem
- Śpiwór
- Dla chętnych: czepek, okularki pływackie, bidon

Lista rzeczy, których nie należy zabierać na Obóz

- gadżety elektroniczne (ZAKAZ PRZYWOŻENIA I UŻYWANIA): laptopy, tablety, psp, konsole, inne gry elektroniczne
- zbędne sprzęty elektryczne (wszystkie rzeczy z tej grupy wchodzi w zakres przedmiotów zakazanych z powodu przepisów PPOŻ) np. prostownice, lokówki, grzałki, czajniki, przedłużacze (przeciążenie linii elektrycznych, zagrożenie pożarowe)
- inne zbędne przedmioty wartościowe np. duże kwoty gotówki, karty do bankomatów
- inne: scyzoryki, inne ostre narzędzia, chipsy, napoje gazowane

Telefony komórkowe: Przypominamy o wprowadzonym ograniczeniu w korzystaniu z telefonów komórkowych przez dzieci i młodzież na terenie ośrodka. Z telefonów komórkowych uczestnicy będą mogli korzystać w każdą środę i sobotę w trakcie przerwy obiadowej lub w każdej przerwie obiadowej. Poza tym czasem telefony będą zdeponowane.

UWAGA! Przywożenie dwóch (i więcej) aparatów telefonicznych, oddanie tylko jednego w depozyt, a korzystanie z drugiego telefonu poza wyznaczonymi godzinami jest niezgodne z regulaminem Obozu.

Prosimy aby dzieci brały udział w pakowaniu swoich rzeczy co ułatwia zidentyfikowanie pozostawionych rzeczy podczas trwania obozu. Szczególnie przy młodszych dzieciach prosimy o podpisywanie rzeczy (IMIENIEM I NAZWISKIEM), co zminimalizuje ryzyko ich zagubienia lub stworzenie i spakowanie dziecku listy rzeczy które zabiera, co pomoże mu skompletować rzeczy na zakończenie obozu

Z racji ograniczonego miejsca w lukach bagażowych bardzo prosimy o zabieranie bagażu o wadze do 20 kg i walizek o rozmiarze M (średnia) o maksymalnych wymiarach 45x25x65 cm.

UWAGA! Na obóz przyjmowane są dzieci zdrowe. Jeśli dziecko w dniu wyjazdu jest chore (ma gorączkę, przyjmuje leki) prosimy o dowóz dziecka kilka dni później. Prosimy również o sprawdzenie głowy dziecka pod kątem wszawicy. To pozwoli na uniknięcie rozprzestrzeniania się chorób zakaźnych i wszy wśród innych uczestników.

Kontakt z dzieckiem: telefoniczny - najlepiej w porze posiłków.

Zakwaterowanie: prosimy o podanie nazwisk dzieci do wspólnego zakwaterowania na karcie kwalifikacyjnej lub poprzez kontakt mailowy lub telefoniczny z nami, nie później niż na tydzień przed rozpoczęciem obozu. Przy realizacji zakwaterowania bierzemy pod uwagę datę przyjęcia zgłoszenia. Informujemy również, że w miarę możliwości staramy się zrealizować w tym zakresie wszystkie Państwa prośby.

PODRÓŻ

Jak długo trwa podróż?

Jedziemy autokarami. Podróż trwa około 3-6 godzin. Czas przejazdu zależy od warunków na drodze i miejsca dojazdu. W trakcie jazdy przewidziane są postoje na wyznaczonych parkingach z toaletami.

Którędy przebiega trasa i czy można dosiąść się po drodze?

Informację o dosiadaniu się po drodze należy zgłosić do UKS Montgomery nie później niż na tydzień przed planowanym wyjazdem. Natomiast informację o wysiadaniu dziecka w drodze powrotnej przekazać bezpośrednio do Ewy Truszkowskiej - w drugim tygodniu lub pod koniec trwania obozu. Ze względów organizacyjnych zgłoszenie dosiadki po w/w terminie nie zostanie uwzględnione.

Jak należy przygotować prowiant?

Organizator nie przewiduje żadnych ciepłych posiłków w trakcie drogi na Obóz. W drodze dojazdowej do ośrodka dzieci zabierają prowiant z domu np. dwie kanapki, woda, owoc, słodki batonik. Prosimy o wykluczenie słodkich napoi gazowanych, „sztucznych i barwionych” słodyczy oraz chipsów. Zaraz po przyjeździe na miejsce dzieci jedzą obiad. Prowiant na drogę powrotną przygotowuje stołówka.

Dowóz i odbiór Dziecka z Obozu/Ośrodka

Dowóz dziecka: -Prosimy zgłosić informację o dowozie Dziecka do biura, abyśmy nie czekali na Państwa na miejscu zbiórki. -Obowiązuje zakaz wjeżdżania samochodem na teren ośrodka. Przy wjeździe na ośrodek znajduje się parking, można też zostawić samochód przy ośrodku. Tam jeden z wychowawców odbierze od Państwa Dziecko, jednocześnie zaznaczając na liście obozowej jego obecność. Prosimy o potwierdzenie tego faktu własnoręcznym podpisem na liście przy nazwisku Dziecka. -Do czasu przyjazdu autokarów Dzieckiem opiekuje się Rodzina uczestnika. Preferowane godziny dowozu dziecka to 13.30-14.30 i po 18.00. W pozostałe dni najlepsza pora to czas sjęsty poobiedniej.

Odbiór Dziecka: -Dzień lub dwa przed odebraniem Dziecka prosimy o poinformowanie recepcji (lub biura) i podanie przybliżonej godziny przyjazdu po Dziecko. -Obowiązuje zakaz wjeżdżania samochodem na teren obozu/ośrodka. Przy wjeździe na Ośrodek znajduje się parking, można też zostawić samochód naprzeciwko Ośrodka. Następnie zapraszamy do recepcji. Tam odbywa się przekazanie dziecka. -Preferowana godzina odbioru w ostatnim dniu 8.00- 9.00. W pozostałe dni najlepsza pora to czas sjęsty poobiedniej.

Odbiór przez osoby trzecie: Jeżeli Dziecko odbiera ktoś z rodziny lub znajomych (nie rodzic lub prawny opiekun) prosimy jednego z rodziców/opiekunów o wystawienie upoważnienia do odbioru Dziecka (wzór dostępny na stronie w zakładce „Dokumenty i regulaminy”). Osoba odbierająca musi posiadać oryginał w/w upoważnienia oraz dokument potwierdzający tożsamość.