

„PRZYGODA Z DESKĄ I ŻAGLEM”

OBÓZ WINDSURFINGOWY • 10-14 / 14-18 LAT

Program:

windsurfing: nauka oraz doskonalenie żeglowania na desce windsurfingowej - pakiet **15 godzin szkolenia** z instruktorem. Szkolenie odbywać się będzie w 3 grupach (początkująca, średnio zaawansowana, zaawansowana); budowa sprzętu - nazewnictwo, omówienie zasad bezpieczeństwa podczas zajęć, nauka taklowania i trzymowania sprzętu, podstawy teorii żeglowania cz. 1 - zajęcia na utrzymanie równowagi na desce w wodzie, podnoszenie żagla z wody, jazda na halsie, obroty deską pod wiatr i z wiatrem; teoria żeglowania cz. 2 - róża wiatrów, prawo drogi, skala Beauforta, pozycja wyjściowa i start, halsowanie (jazda na wiatr - bajdewind), podstawowe zasady sterowania - ostrzenie i odpadanie, żeglowanie z wiatrem (fordewind, baksztag), zwrot przez rufę.



zajęcia: szkolenie odbywa się na Jeziorze Bukowo w grupach (8 - 10 osób, prowadzonych przez nauczycieli AWF oraz licencjonowanych instruktorów PSW). Akwen ten charakteryzuje się łagodnie opadającym dnem. Maksymalna głębokość jeziora to 2,5 m. Bliskie sąsiedztwo Bałtyku (150 m) gwarantuje częsty, równy wiatr.

zapewniamy: sprzęt szkoleniowy (deski mieczowe, pędniki, żagle od 1 m² do 3,5 m², ubiory piankowe, kamizelki asekuracyjne oraz asekurację z łodzi motorowej.



zajęcia lucznicze: strzelanie do tarcz i celów ruchomych.

orientering: nauka orientacji w terenie oraz posługiwania się busolą, odnajdywanie północnego kierunku, sygnalizacja i komunikowanie się na wodzie, podchody i gry terenowe, „czytanie mapy”.



I pomoc: szkolenie ze wstępnej pomocy przedmedycznej, rozpoznawanie sytuacji zagrożenia życia, ocena obrażeń poszkodowanego, ćwiczenie wzywania pomocy, zabezpieczanie miejsca wypadku, tamowanie krwotoków i opatrywanie ran, transport rannego w głębokiej wodzie, symulacje akcji ratowniczych.

zajęcia wodne: wycieczka pontonami po Jeziorze Bukowo.

zajęcia rekreacyjno-sportowe: piłka siatkowa, nożna, olimpiada wodna, przeciąganie liny, turniej piłki wodnej, zawody, podchody.

ogniska, plażowanie i kąpiele: (pod opieką ratowników wodnych).

Niezbędne zabranie butów z miękką podeszwą do zajęć na desce (typu trampki).

Wymagana jest umiejętności pływania.

Turnus I - VI	Promocje 3 Pory Roku		
	ZIMOWA	WIOSENNA	LETNIA
Cena podstawowa	01.01 - 24.02	11.03 - 14.04	29.04 - 16.06
2.049 zł	1.899 zł	1.949 zł	1.999 zł

- Promocje 3 Pory Roku - ilość miejsc ograniczona (decyduje kolejność zgłoszeń).
- Promocje 3 Pory Roku - łączą się z promocjami ze str. 3.

DĄBKI WYBRZEŻE BAŁTYKU

Ośrodek Wypoczynkowy „CARBO”

ul. Dąbkowska 8, 76-156 Dąbki

położony w Dąbkach - spokojnej, nadmorskiej miejscowości rozciągającej się pomiędzy Jeziorem Bukowo, a wybrzeżem Bałtyku; ogrodzony i oświetlony teren ośrodka graniczy bezpośrednio z obszarami leśnymi Mierzei Bukowskiej i jest oddalony zaledwie o ok. 100 m od nadmorskiej plaży i ok. 50 m od brzegu Jeziora Bukowo. Ośrodek składa się z 2 pawilonów hotelowych, 3 kondygnacyjnych oraz budynku głównego, w którym mieści się jadalnia, kawiarnia z salą dyskotekową i słonecznym tarasem, sala telewizyjno - taneczna, bilard i tenis stołowy. Uczestnicy zakwaterowani będą w pokojach typu studio 2+2 i 2+3 osobowych z łazienkami (umywalka, natrysk, WC) i balkonami. Ponadto do dyspozycji obozowiczów: boisko do siatkówki, koszykówki i piłki nożnej, plac zabaw, plenerowa siłownia, miejsca na ogniska, a w budynkach hotelowych - 8 salek telewizyjnych i do tenisa stołowego.



Wymagany ekwipunek:

legitymacja szkolna, mały plecak, śpiwór (dotyczy obozu „Misja Specjalna”), karimat, ciepły sweter lub polar, dres sportowy, kurtka przeciwdeszczowa, buty turystyczne, latarka z zapasem baterii, letnie nakrycie głowy, szczyroryk (dotyczy obozu „Misja Specjalna”), okulary słoneczne, krem ochronny z filtrem UV, strój kąpielowy; **mile widziane:** odzież moro, busole, instrumenty muzyczne, aparaty fotograficzne.

Uwagi:

- **Ceny** na stronie z opisem każdego obozu; **promocje** - str. 3.
- **Oplaty za transport**, rozkład jazdy i lista przystanków - str. 38.
- **Ze względu na warunki atmosferyczne i stan psychofizyczny większości uczestników program może ulec zmianie.**
- Zajęcia odbywać się będą z zastosowaniem niezbędnych elementów zapewniających bezpieczeństwo (uprząże, kaski, kamizelki asekuracyjne, maski ochronne, mundury, rękawice).
- Możliwość dokupienia dodatkowych zajęć (opłata na miejscu): **wodny walec zorbingowy - 10 zł; trampolina wodna - 10 zł; paintball - 30zł/100 kul.**
- Jeżeli **dziecko przyjmuje leki**, prosimy o zaopatrzenie uczestnika w te leki i kartkę z informacją o ich dawkowaniu. Uczestnik po przyjeździe ma obowiązek przekazać leki z informacją kierownikowi.
- Możliwość **specjalnych diet** jedynie po wcześniejszym zgłoszeniu (21 dni przed obozem) i po uzyskaniu zgody organizatora (płatne dodatkowo).
- Od każdego uczestnika pierwszego dnia pobytu pobierzemy **kaucję w wysokości 30 zł** na pokrycie ewentualnych strat spowodowanych przez niego w sprzęcie lub w wyposażeniu ośrodka. Jeśli takich strat nie będzie - kaucję w całości oddamy w dniu wyjazdu.
- **Przyjazd indywidualny w dniu rozpoczęcia od godziny 18:00.**



Świadczenia:

zakwaterowanie: 10 noclegów, **wyżywienie:** 4 x dziennie (od kolacji w dniu przyjazdu do śniadania w dniu wyjazdu + suchy prowiant na drogę powrotną) - śniadania i kolacje w formie bufetu, opieka pedagogiczna, instruktorska i medyczna, realizacja programu, nagrody i pamiątki, dojazdy lokalne, ubezpieczenie NNW (5000 zł) Signal Iduna SA. **Kadra:** ratownicy wodni, instruktorzy: tańca, windsurfingu, survivalu, pierwszej pomocy, paintballa, fitness i strzelectwa sportowego.

Turnusy:

I • 24.06-04.07.2019
II • 05.07-15.07.2019
III • 16.07-26.07.2019

IV • 27.07-06.08.2019
V • 07.08-17.08.2019
VI • 18.08-28.08.2019

Obozy i wiek uczestników:

„Zakręcone Wakacje”	8 -12 lat i 12 -16 lat	str. 21
„Misja Specjalna”	10 -14 lat i 14 -18 lat	str. 22
„Be Fit”	10 -14 lat i 14 -18 lat	str. 23
„W Rytmie Wakacji”	10 -14 lat i 14 -18 lat	str. 24
„Przygoda z Deską i Żaglem”	10 -14 lat i 14 -18 lat	str. 25
„W Kraju Kwitnącej Wiśni”	10 -14 lat i 14 -18 lat	str. 26
„Wakacyjny Relaks”	10 -14 lat i 14 -18 lat	str. 27
„Wakacyjna Asana”	12 -15 lat i 15 -18 lat	str. 28