

# „WAKACYJNY RELAKS”

OBÓZ REKREACYJNY • 10-14 / 14-18 LAT

## Program:

**zajęcia integracyjne:** wymagające bystrości umysłu, sprawności fizycznej i kreatywności, zajęcia zespalające grupę, umożliwiające nawiązanie więzi między uczestnikami i ułatwiające ich późniejszą współpracę.



**elementy terenoznawstwa:** „czytanie mapy”, nauka posługiwania się busolą, odnajdywanie północnego kierunku różnymi metodami, wykorzystanie nowoczesnych metod nawigacji, wędrowki na orientację, nocne podchody, zaawansowane gry terenowe, sygnalizacja i komunikowanie się w terenie.

**„Dąbkowicka Olimpiada”:** (na plaży, w lesie i na terenie ośrodka) - wyścigi w workach i na szrudłach, rywalizacja zespołów na nartach wieloosobowych, siatkówka plażowa, slalom na rowerze, turniej kosmetki, ringo i kregli, współzawodnictwo w 3 osobowych „Spodniach Clowna”, **triline** - chodzenie i ewolucje na taśmie zawieszanej kilkadziesiąt centymetrów nad ziemią.

**„Wodne Szaleństwo”:** „Mokra Siatkówka”, zabawy na dętkach, przeciąganie liny o 4 końcach w wodzie, aerobik w wodzie i na plaży, wycieczka pontonami po Jeziorze Bukowo.



**I pomoc:** symulacja akcji ratunkowej na wodzie, konstruowanie noszy, udzielanie I pomocy oraz transport ранego w trudnych warunkach terenowych oraz w wodzie, gra samarytańska sprawdzająca zdobytą przez uczestników wiedzę.



**gry i zabawy terenowe:** „Pogoń”, „Poszukiwacze skarbów”, „Ocalić lotnika”, „Orientacja w królestwie” oraz gra zręcznościowa „Drewniane Klocki”.

**„Holy Day” (karnawał kolorów):** obrzucanie się bezpiecznymi, kolorowymi proszkami.



**strzelectwo:** z krótkiej i długiej broni pneumatycznej do tarcz i celów ruchomych.

**turnieje sportowe:** koszykówka, piłka nożna, tenis stołowy.

**wycieczki rowerowe:** leśnymi drogami okolic Dąbek.

**wieczór filmowy:** przegląd filmów z niespodziankami.

**dyskoteki:** z uczestnikami innych grup obozowych.

**plażowanie i kąpiele:** w morzu (pod opieką ratowników wodnych).

**ogniska:** z konkursami i pieczeniem kielbasy.

Cena podstawowa		Promocje 3 Pory Roku		
Turnus I - V	Turnus VI	ZIMOWA 20.12 - 09.02	WIOSENNA 24.02 - 05.04	LETNIA 20.04 - 31.05
1.799 zł	X	1.649 zł	1.699 zł	1.749 zł
X	1.399 zł	1.249 zł	1.299 zł	1.349 zł

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