



## **REKREACYJNO – SPORTOWY OBÓZ ROWEROWY – ACTIV MORZE 2023**

### **Organizator:**

Fundacja ACTIV-JG

**Termin:** 24 czerwca – 4 lipca 2023 r.

### **Miejsce:**

Obóz będzie zlokalizowany w Ośrodku Wypoczynkowym „Duet-Aqua” w Głęźnowie k. Dąbek, miejscowości położonej nad Jeziorem Bukowo, 6 km od miejscowości Dąbki od Morza ośrodek oddziela praktycznie tafla jeziora (1748 ha powierzchni), Średnia głębokość jeziora waha się około 2,5 m.

Jeziro Bukowo jest dawną zatoką morską odciętą od Bałtyku przez Mierzę Bukowską. Połączone jest z morzem Kanałem Szczyckim. Bukowo jest rajem dla wędkarzy - występuje w nim ok. 20 gatunków ryb. Na jeziorze można uprawiać sporty wodne, działa też przystań żeglarska.

### **Dokładny adres ośrodka:**

**Ośrodek Wypoczynkowy „Duet-Aqua”**

**76-156, Głęźnowo 57**

**woj. Zachodniopomorskie**

## **ZAKWATEROWANIE I WYŻYWIENIE**

- w pawilonach mieszkalnych, w pokojach 5/6/7 osobowych z pełnym węzłem sanitarnym
- w zestawach dwupokojowych na poddaszu (2+2 lub 2+3) ze wspólną łazienką
- w piętrowych domkach 8, 9 osobowych ze wspólną łazienką
- Smaczne wyżywienie w stołówce na terenie ośrodka.
- Przestrzenne otoczenie ośrodka z pomostami, boiskami, sprzętem pływającym, placami zabaw, piaszczystą plażą....
- kąpielisko z obsługą ratowniczą.

### **Program:**

Program obozu ukierunkowany jest na rozmaite formy aktywności ruchowej: wycieczki rowerowe, żeglarstwo, windsurfing, kajakarstwo, strzelanie z broni pneumatycznej, a także gry rekreacyjno-sportowe.

Na obozie dzieci i młodzież, podzieleni na grupy, uczestniczyć będą w poszczególnych zajęciach, jak również rywalizować w olimpiadzie obozowej, składającej się z wielu konkurencji sprawnościowych.

Trasy wycieczek rowerowych prowadzić będą drogami i ścieżkami mało uczęszczanymi przez samochody oraz szlakami turystycznymi i trasami rowerowymi.

### **Program obejmuje:**

- podziwianie podczas wycieczek rowerowych rzadko spotykanych w innych częściach Polski krajobrazów,
- wycieczki rowerowe,
- wyprawy kajakowe,
- podstawy żeglarstwa i windsurfingu,
- podstawy strzelectwa sportowego,
- mini olimpiadę obozową (cykl konkurencji sportowych).
- naukę podstawowych czynności związanych z konserwacją, regulacją, drobnymi naprawami sprzętu rowerowego, w formie zajęć warsztatowych,
- naukę podstawowej wiedzy i umiejętności praktycznych z zakresu przepisów ruchu drogowego, w formie zajęć warsztatowych,
- zabawy z wykorzystaniem roweru,
- śpiewanie przy ognisku, konkursy, dyskoteki itp.

## CO ZE SOBĄ ZABRAĆ?

### Obowiązkowo:

- Posiadacze kart rowerowych – KARTA ROWEROWA!!!
- sprawny technicznie rower najlepiej po fachowym i rzetelnym przeglądzie w serwisie (**działające hamulce !!!, niezdarte opony, proste koła, zlikwidowane luzy na łożyskach, nieużyty łańcuch, tryb, tarcze, sprawne przerzutki, a całość czysta, niezablocona**),
- zabieramy obowiązkowo **kask rowerowy !!!**,
- dętkę zapasową do swojego roweru (pasującą do rozmiaru kół),
- strój sportowy: dres, spodenki, koszulki,
- kurtkę przeciwdeszczową,
- dwie pary obuwia sportowego nadającego się do biegania, jazdy na rowerze, klapki,
- okulary przeciwsłoneczne nadające się do jazdy na rowerze,
- strój kąpielowy, ręcznik, nakrycie głowy, krem do opalania,
- mały plecak na wycieczki piesze i rowerowe,
- koniecznie dużo zdrowego rozsądku, humoru, pozytywnego nastawienia !!!
- Można zabrać: lornetkę, latarkę, aparat fotograficzny itp.

### NIE ZABIERAMY POD ŻADNYM POZOREM :

- **nałogów (alkohol, papierosy, narkotyki),**
- **ograniczamy czas spędzany z telefonem i „elektrozjadaczami” czasu !!!**

### Warunki kwalifikacji:

- Wiek 8 - 17 lat.
- Dostarczenie czytelnie wypełnionej karty obozowej z danymi osobowymi, z orzeczeniem lekarskim o braku przeciwwskazań do uczestnictwa w tego typu obozie lub ze zgodą rodziców.
- Deklaracja samego uczestnika akceptująca program obozu i chęć podporządkowania się regulaminowi. Uczestnik musi zdawać sobie sprawę jakie reguły rządzą wyjazdami zorganizowanymi, kto odpowiada za bezpieczeństwo grupy i jakie mogą być konsekwencje złego zachowania (**nawet wcześniejszy powrót do domu bez zwrotu kosztów!!!**).

### Rezerwacja miejsca:

- wstępna: internetowa (e-mail) lub telefoniczna,
- faktyczna poprzez wpłacenie kwoty rezerwacyjnej 500 zł. (do 7 dni po zgłoszeniu telefonicznym lub mailowym) oraz **minimum 50% całkowitej kwoty** do 01.05.2023r.

## **Odpłatność:**

Cena obozu wynosi **2800 PLN** (dwa tysiące osiemset złotych).

## **Cena obejmuje:**

- zakwaterowanie i wyżywienie,
- transport uczestników obozu,
- transport rowerów,
- ubezpieczenie NNW uczestników,
- opiekę pedagogiczną,
- zabezpieczenie programowe,
- podstawowy serwis rowerowy,
- opłaty wstępu do muzeów, parków.

Wpłaty można dokonywać w ratach.

## **UWAGA!!!**

W przypadku rezygnacji z obozu po 15.05.2023 r. organizator zatrzymuje zaliczkę - 1000 zł. (koszty rezerwacji miejsc) Odstępstwem może być tylko znalezienie na swoje miejsce innej osoby.

## **Codzienna informacja i zapisy:**

- **Martyna Bednarz** – nauczyciel w Zespole Szkół Katolickich w Jeleniej Górze, czynny trener pływania.  
Tel. +48 732 541 471, e-mail: [martyna.cias@activ-jg.pl](mailto:martyna.cias@activ-jg.pl)
- **Andrzej Jaworski** – nauczyciel wychowania fizycznego w Szkole Podstawowej nr 11 w Jeleniej Górze, czynny trener pływania.  
Tel. +48 608 320 009, e-mail: [andrzej.jaworski@activ-jg.pl](mailto:andrzej.jaworski@activ-jg.pl)

## **WPLĄT NA OBÓZ NALEŻY DOKONYWAĆ NA KONTO FUNDACJI:**

Fundacja ACTIV-JG  
ul. Wiejska 48  
58-506 Jelenia Góra  
ING Bank Śląski 65 1050 1908 1000 0090 8076 0193

Z dopiskiem **„imię i nazwisko dziecka – Activ Morze 2023”**

# **Zapraszamy**

**ŻYCZYMY UDANEGO WYPOCZYNKU  
I NIEZAPOMNIANYCH WRAŻEŃ!!!**