



REKREACYJNO – SPORTOWY OBÓZ ROWEROWY – ACTIV PSZCZEW 2024

Organizator:

Fundacja ACTIV-JG

Termin: 21 czerwca – 30 czerwca 2024 r.

Miejsce:

Obóz będzie zlokalizowany w Pszczewie, miejscowości położonej w środkowej części woj.lubuskiego, 18 km na wschód od Międzyrzecza. Miejscowość leży pomiędzy jeziorami Kochle, Szarcz oraz wymarłym już jeziorem Mielno (obecnie na tym terenie znajdują się bagna).

Wieś jest centrum turystycznym Pszczewskiego Parku Krajobrazowego.

Park obejmuje liczne jeziora w dolinie rzeki Obry, m.in. Lubikowskie (pow. 327 ha,) Wielkie, Konin, Piecniewo, Rybojadło, Chłop, Szarcz i Stobno.

Rzeźba terenu jest urozmaicona. Występują różne typy krajobrazu (morenowy, sandrowy, dolinny) z jeziorami polodowcowymi. Wyjątkowe bogactwo ryb i ptaków stanowi raj dla ornitologów, miłośników przyrody ale również dla wędkarzy.

O.W. „Karina” jest zlokalizowany na 8 hektarach gruntu z bezpośrednim dostępem do jeziora, własną plażą, pomostem, przystanią jachtową wyposażoną w łodzie żaglowe, rybackie, rowery wodne, kajaki, sprzęt surfingowy.

Dokładny adres ośrodka:

Ośrodek Wypoczynkowy „Karina

ul. Orli Kąt; 66-330 Pszczew

woj. Lubuskie

ZAKWATEROWANIE I WYŻYWIENIE

- Uczestnicy mieszkać będą w pensjonacie, w pokojach 3, 4, 5 osobowych, z łazienką oraz balkonem.
- 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, kajakarstwo, strzelanie z broni pneumatycznej, elementy jazdy konnej 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,
- podstawy strzelectwa sportowego,
- elementy jazdy konnej,
- 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 „elektrojadaczami” 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 1000 zł. (do 7 dni po zgłoszeniu telefonicznym lub mailowym)** oraz **minimum 50% całkowitej kwoty do 01.05.2024r. Całość kwoty do 01.06.2024r.**

Odpłatność:

Cena obozu wynosi **2950 PLN** (dwa tysiące dziewięćset pięćdziesiąt 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.

Wpłata pierwszej raty w wysokości 1000 złotych, do tygodnia po telefonicznej rezerwacji miejsca.

UWAGA!!!

W przypadku rezygnacji z obozu po 01.05.2024 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
- **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

WPLĄT NA OBÓZ NALEŻY DOKONYWAĆ NA KONTO FUNDACJI:

Bednarz

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 - Radzyń 2022”

Zapraszamy

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