

REGULAMIN OBÓZ LETNI W GÓRACH SZKLARSKA PORĘBA 2017

KONTRAKT

1. Tworzysz przyjazną atmosferę podczas zajęć i po zajęciach.
2. Jesteś punktualny!
3. Podczas zajęć uważnie obserwujesz instruktora i innych uczestników, starasz się dokładnie wykonywać ćwiczenia, słuchasz radę i pomocą posiadającym mniejsze umiejętności od siebie.
4. Wykonujesz polecenia i stosujesz się do rad opiekuna.
5. Nie oddalasz się od grupy!
6. Pod żadnym pozorem nie odchodzisz z nieznanym!
7. Dbasz o czystość w miejscu zakwaterowania i pomieszczeniach, z których korzystasz.
8. Przestrzegasz zasad higieny i bezpiecznego zachowania!
9. Odpoczywasz w czasie poobiednim.
10. Wychodząc z pokoju zamykasz okna, balkony, drzwi.
11. Pilnujesz swoich rzeczy.
12. Wszelkie używki i tzw. dopalacze są kategorycznie zabronione.

EKWIPUNEK UCZESTNIKA OBOZU

- czapka lub inne nakrycie głowy chroniące przed słońcem
- kurtka przeciwdeszczowa
- spodnie do uprawiania turystyki (wygodne) długie i krótkie
- wygodne, sprawdzone obuwie turystyczne – trampy (wcześniej używane)
- 10 zmian bielizny, skarpety
- 2 dresy, (lub 2 bluzy i wygodne spodnie)
- obuwie sportowe
- odzież sportowa (krótkie spodenki, koszulka)
- piżama
- klapki pod prysznic
- przybory do mycia /2 ręczniki, w tym kąpielowy, mydło, szampon, przybory do mycia zębów/
- chusteczki higieniczne
- plecak turystyczny wygodny i odpowiedni wielkością do uczestnika
- szczelny bidon/ butelka do wielokrotnego napełniania płynów z tworzywa nietłukącego/
- krem ochronny do twarzy
- kąpielówki /strój kąpielowy/
- ważna legitymacja szkolna
- dowód osobisty/ paszport/
- zdrowie i dobry humor (w dużych ilościach)