

# *Zgrupowanie pływackie SOLINA: 16 – 24 sierpnia 2017*



Uwaga rodzice !!!

***W tym roku wyjazd i powrót będzie organizowany z terenu parkingu Kąpieliska Leśnego w Gliwicach ul. Oriona 120 (obok Krytej Pływalni „Olimpijczyk”)  
W związku z tym proszę przestrzegać poniższych zasad:***

1. Proszę parkować samochody tak aby przy autokarze pozostało miejsce i przestrzeni do przeprowadzenia logistyki zbiórki i wyjazdu.
2. Jeżeli ktoś z rodziców wie że będzie spóźniony lub przyjedzie na ostatnią chwilę tym bardziej proszę nie parkować przy autokarze.
3. Nim rodzice wprowadzą dziecko do autokaru proszę się zorientować w której grupie jest dany zawodnik. W razie niepewności proszę sprawdzać wywieszoną listy autokarową lub proszę pytać trenerów.
4. W przypadku zawodników, którzy biorą lekarstwa na stałe proszę je przygotować w foliowym zamykanym woreczku i przekazać przed autokarem pani pielęgniarce, która będzie zajmowała się podczas zgrupowania sprawami medycznymi.
5. Przed wyjazdem bardzo proszę nie pytać trenerów o przydział do pokoi, a tym bardziej proszę w ten podział nie ingerować. Jest on związany z podziałem na grupy treningowe aby zoptymalizować zajęcia treningowe na obozie.
6. Podana godzina zbiórki to nie jest godzina odjazdu. Nie ma potrzeby by przyjeżdżać przed godziną 6.30..
7. W przypadku opóźnienia godziny wyjazdu prosimy wszystkich, którzy mają potrzebę być do samego odjazdu dziecka o cierpliwość. Jeżeli będzie trzeba o czymś poinformować to na pewno to uczynimy :).

✓ **Wyjazd: 16 sierpnia 2017 (środa) - Parking przy Kąpielisku Leśnym w Gliwicach.**  
Zbiórka: - godz. 6.30  
Odjazd: - godz. 7.00

✓ **Powrót: 24 sierpnia 2017 (czwartek) - Parking przy Kąpielisku Leśnym w Gliwicach.**  
Przyjazd: - ok. godz. 21.00

## **Niezbędnik obozowy pływaka:**

- karta ubezpieczenia zdrowotnego NFZ
- kieszonkowe (wg uznania ok. 120 zł) w drobnych banknotach w podpisanej kopercie przygotowane do przekazania trenerom przed autokarem

- podstawowa apteczka - zgodnie z informacją przedstawioną na zebraniu (podstawowe lekarstwa wg uznania)
- odpowiednie rzeczy do ubrania ale z dużym umiarem. Obozowicze i tak lubią chodzić w kilku rzeczach na zmianę.
- bielizna: ilość dni plus 2 komplety na zapas.

### **Strój sportowy:**

- strój sportowy taki jak na lekcje w-f i do zajęć w terenie w tym dres, odpowiednie obuwie.
- 2 czepki kąpielowe,
- 2 stroje kąpielowe,
- 3 ręczniki kąpielowe,
- klapki,

### **Dodatkowo:**

- mały plecak
- kurtka przeciwdeszczowa,
- czapka z daszkiem lub chusta
- bluza z kapturem,
- olejek do opalania z filtrem min10 UV,
- preparat na komary i kleszcze,
- latarka
- mała zgrzewka wody mineralnej 0,5 l (nie większa). Zgrzewka musi być podpisana.

Można ze sobą zabrać: gry planszowe, okulary pływackie, bidon, **plussssz multiwitamina, koncentrat izotoniczny w proszku.**

**I proszę pamiętać jak zawsze o uśmiechu i dobrym humorze :)**