

Spis rzeczy na WINTER CAMP – TANIEC TOWARZYSKI

TRENINGI TANECZNE

- Obuwie taneczne- buty taneczne, baletki przeznaczone tylko do tańca w pomieszczeniu. Trzymane w podpisanym worku tanecznym.
- Podpisane obuwie zmienne, sportowe przeznaczone do treningów w Sali gimnastycznej- poranny rozruch itp.
- Mały ręcznik na trening, bidon a najlepiej butelka z filtrem
- Kompletny strój treningowy przeznaczony tylko do pracy na zajęciach tanecznych, nie do chodzenia na co dzień (chłopcy- duża ilość obcisłych koszulek/ spodnie taneczne/ krótkie spodenki/duża ilość czarnych skarpetek/dziewczynki - body taneczne/spódniczki/ duża ilość rajstopowych skarpetek)
- Pomoce treningowe jak gumy, zeszyt, długopis, klej, kredki, itp.

Prosimy dopasować ilość strojów odpowiednio do potrzeb uczestnika oraz dni obozu.

ODZIEŻ NA CO DZIEŃ

- ✓ Kurtka na deszcz /śnieg
- ✓ Zimowe obuwie
- ✓ Ciepły sweter lub 2/bluza
- ✓ Długie spodnie,
- ✓ **DRESY**
- ✓ **BIDONY Z FILTREM, PODPISANE, NA SZNURKU**
- ✓ Kurtka ciepła
- ✓ Podręczna torba/plecak przeznaczony na trening/wyjście
- ✓ Klapki do poruszania się po pokoju/ośrodku
- ✓ Klapki pod prysznic

BASEN

- ✓ Kąpielówki/strój kąpielowy (2 na zmianę)
- ✓ prosimy o niepakowanie ręczników (będą dostępne na miejscu)
- ✓ KLAPKI do kąpeli

BIELIZNA

- ✓ Skarpety, proszę spakować większą ilość. Tancerz ma obowiązek trenować w skarpetach, by zmniejszyć ryzyko otarć naskórka, zmieniamy po każdym treningu
- ✓ Majtki (w zależności od długości obozu)
- ✓ Piżama

ŚRODKI CZYSTOŚCI I APTECZKA (Pakujemy w osobną kosmetyczkę)

- ✓ Szczotka do włosów (dziewczynki gumki i spinki do włosów) – obowiązek związywania włosów na trening
- ✓ Pasta i szczoteczka do zębów
- ✓ Dobrze, aby w jednym pokoju była jedna suszarka do włosów
- ✓ Osobisty zestaw plastrów. Najodpowiedniejsze są te „do samodzielnego odcinania” – białe plastry z wacikiem. Inne plastry nie wytrzymują obciążenia treningiem i odpadają zaraz po użyciu
- ✓ Żel pod prysznic w płynie (proszę nie pakować dzieciom mydła w mydelniczce)
- ✓ Szampon do włosów
- ✓ Środek przeciwko kleszczom i komarom w kremie/sprayu, i maść łagodzącą ukąszenia
- ✓ Lek przeciwwymiotny na podróż w dwie strony w przypadku złego znoszenia jazdy autokarem
- ✓ W przypadku zażywania leków: leki opisane dokładnie na kartce (dawkowanie) zapakowane w podpisaną, osobną kosmetyczkę (przechowuje pielęgniarka lub wychowawca). W przypadku uczulenia na jakieś składniki – osobiste leki przeciwgorączkowe – nie wręczamy przy autokarze nauczycielowi!

IMPREZY WIECZORNE

- ✓ Strój dyskotekowy

DODATKOWO

- ✓ Duża reklamówka na brudną bieliznę!!! Do reklamówki wkładamy TYLKO bieliznę
- ✓ Wszelki sprzęt elektroniczny uczestnicy obozu zabierają na własną odpowiedzialność
- ✓ Podpisany portfel. Dziecko ma przy sobie swój portfel, pieniądze przechowuje wychowawca. W celu ułatwienia wydawania pieniędzy, prosimy je rozmiąć (w zależności od potrzeb). Dziecko powinno mieć kieszonkowe. Prosimy o niedawanie dziecku pieniędzy w dużych nominatach, wychowawcy nie mają jak rozmiąć pieniędzy. W przypadku, w którym dziecko dostanie 50 zł/100 zł w jednym nominale – taką wypłatę dostanie od wychowawcy.

SUGESTIE

- ✓ Sugerujemy podpisanie metek na ubraniach, ręcznikach w celu uniknięcia zamian ubrań,
- ✓ Zachęcamy do obserwowania naszego FB lub INSTA: Astra_Squad i Astra Szczecin.

Bardzo prosimy pakować bagaż razem z dzieckiem tak, by miało ono świadomość co ma w środku

TELEFONY

1. Jeżeli decydują się Państwo dać dziecku komórkę, telefon i ładowarka powinny być podpisane, a konto doładowane. Pierwszego dnia obozu ustalimy, o której godzinie dzieci będą do Państwa dzwonić. Godzina ta w zależności od planu może ulegać zmianie! Może się tak zdarzyć, że w jakimś dniu nie znajdziemy czasu na kontakt telefoniczny. To nie oznacza, że COŚ ZŁEGO SIĘ DZIEJE📞📱 Poza czasem przeznaczonym na rozmowy, telefony będą **WYŁĄCZONE, a przechowywać je będzie wychowawca grupy**. Uczymy dziecko włączyć i wyłączyć telefon, wpisać numer PIN, nie nastawiamy alarmów. W bardzo pilnych sprawach kontaktujemy się z konkretnym wychowawcą dziecka. Po odczytaniu SMS, trener oddzwoni, jak tylko będzie to możliwe. Trener pełni na obozie funkcję wychowawcy grupy oraz nauczyciela podczas zajęć tanecznych. Oznacza to, że przebywa z dziećmi 24h/dobę i nie zawsze może odebrać telefon. Każda rozmowa telefoniczna z rodzicem, to czas, który mógłby spędzić z Państwa dzieckiem.

Najważniejsze zasady współżycia na obozie

1. POSIŁKI I ŻYWIENIE

✓ W trakcie trwania obozu obowiązuje zakaz spożywania chipsów, popcornu, prażynek, słodkich napojów gazowanych oraz nieograniczonej ilości słodyczy. Prosimy nie pakować dzieciom do bagażu powyższych produktów i zbyt dużej ilości słodyczy. W razie potrzeby będziemy wychodzić na zakupy do sklepu.

✓ Kładziemy nacisk na spożywanie regularnych i pełnych posiłków (śniadań, obiadów, kolacji), zachowanie odpoczynku poobiedniego oraz przestrzegania ciszy nocnej – prosimy o rozmowę z dzieckiem na ten temat.

2. ODWIEDZINY

✓ W trakcie trwania obozu **nie ma** odwiedzin dzieci przez Rodziców i innych osób. W uzasadnionych przypadkach indywidualnych każdą wizytę należy wcześniej omówić z kierownikiem obozu oraz trenerem. Każda wizyta dezorganizuje plan dnia i często wpływa negatywnie na samopoczucie odwiedzanego dziecka, ale co równie istotne, na pozostałych Tancerzy. Odwiedziny wcale nie pomagają w zmniejszeniu tęsknoty, tylko jeszcze bardziej ją potęgują. Chcielibyśmy uniknąć również wizyt dalszych członków rodziny. Z formalnego punktu widzenia, wychowawca nie może bez przedłożenia stosownego oświadczenia prawnego opiekuna (rodzica), przekazać dziecka pod opiekę osobie trzeciej.

3. AUTOKAR

✓ Rodzice i osoby odprowadzające żegnają się z dziećmi w punkcie odprawy, o którym mowa w instrukcji załączonej do dokumentów. Rodzice i opiekunowie **nie wchodzą do autokaru**. Po wejściu dziecka do autokaru, po sprawdzeniu listy obecności uczestnicy nie wychodzą z autokaru.

✓ Osobom mającym chorobę lokomocyjną należy podać przed podróżą właściwy lek oraz zaopatrzyć w ten lek dziecko na czas powrotu.

✓ **Bardzo proszę o nie wręczanie nauczycielowi żadnych rzeczy dziecka (portfela, lekarstw, kartek) przy autokarze.** Wszystkie rzeczy, które powinny trafić do wychowawcy podpisujemy i pakujemy dziecku do walizki.

✓ Obóz rozpoczyna się w momencie zbiórki przed autokarem, a kończy po przyjeździe na miejsce odbioru. Nie ma w związku z tym możliwości dowożenia i odbierania uczestników we własnym zakresie (kwestie indywidualne należy uprzednio uzgodnić z kierownikiem bądź wychowawcą).

4. WYJAZD I POWRÓT

✓ Po powrocie z obozu, dziecko może być oddane pod opiekę TYLKO prawnemu opiekunowi/Rodzicowi.

✓ Prosimy o punktualny odbiór dzieci spod autokaru. W momencie wyjazdu z Kołobrzegu dzieci poinformują Państwa telefonicznie.

5. DOBRE RADY

✓ Nie składajmy dziecku obietnic bez pokrycia. Kiedy chcąc uspokoić dziecko mówimy mu coś, co nie ma odzwierciedlenia w rzeczywistości („jutro po Ciebie przyjadę”, „Zabiorę Cię z obozu wcześniej”), dziecko czuje się oszukane i nic ani nikt nie jest wówczas w stanie wytłumaczyć mu dlaczego tak się stało, ani tym bardziej zmniejszyć jego niepokoju czy tęsknoty.

✓ Pamiętajmy, iż dziecko ma prawo tęsknić i mieć różne nastroje. Ważne, aby umiejętnie pomóc mu je opanować, dać mu wsparcie. Warto zaufać wychowawcom. To im od momentu przekazania dzieci zależy na ich bezpieczeństwie, wychowaniu i stworzeniu wspianiałych warunków do wypoczynku i rozwoju. Nie zapominajmy, iż nie jesteśmy zwykłą kolonią. Pracujemy z Państwa dziećmi w ciągu roku na zajęciach tanecznych i zależy nam na dobru każdego dziecka tak samo jak Państwu.

✓ Wspierajmy dziecko w jego podróży. Starajmy się motywować je do dalszej pracy i bądźmy dumni z efektów, jakie przyniesie. Dziecko należy chwalić, iż świetnie sobie radzi, jest dzielne i samodzielne. Nie przekazujemy naszym pociechom swoich obaw i lęków.