



# ZGRUPOWANIE SPORTOWE

## UBLIK 2024



Wykonanie: Michał Adamczyk  
STOWARZYSZENIE SPORTOWE „ALTIUS” WROCŁAW



Hotel-Park Ublik:  
Hotel na Mazurach

## UBLIK

Wieś w Polsce położona w województwie warmińsko-mazurskim, w powiecie piskim, w gminie Orzysz. Miejscowość wypoczynkowa. Znajduje się w niej m.in. Ośrodek Wypoczynkowy Politechniki Warszawskiej, hotel Ublik (pozostałości zespołu dworskiego z połowy XIX w.), a także liczne gospodarstwa agroturystyczne i domki letnie. W okolicy znajdują się jeziora takie jak: Ublik Wielki, Ublik Mały i Buwełno (jezioro)

# TERMIN POBYTU

SIERPIEŃ 2024						
Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
				09.08 WYJAZD   1 DZIEŃ	10.08 2 DZIEŃ	11.08 3 DZIEŃ
12.08 4 DZIEŃ	13.08 5 DZIEŃ	14.08 6 DZIEŃ	15.08 7 DZIEŃ	16.08 8 DZIEŃ	17.08 9 DZIEŃ	18.08 10 DZIEŃ
19.08 11 DZIEŃ   POWRÓT						

WYJAZD  
09.08.2024  
(RANO)

POBYT  
09-19.08.2024

POWRÓT  
19.08.2024  
(WIECZÓR)



# HOTEL PARK UBLIK

UBLIK 30  
12-250 ORZYSZ



teren ośrodka jest ogrodzony

usytuowanie nad samym  
jeziorem Ublík wraz z  
pomostem

zakwaterowanie w pokojach z  
węzłem sanitarnym

Wyżywienie  
śniadanie, obiad, kolacja

# OŚRODEK



Sala ze sprzętem  
gimnastycznym,  
akrobatycznym



Sala z matą judo



Jeziorno, plaża  
z pomostem



Boisko ze sztuczną  
nawierzchnią



Tereny zielone



Sklepik na ośrodku

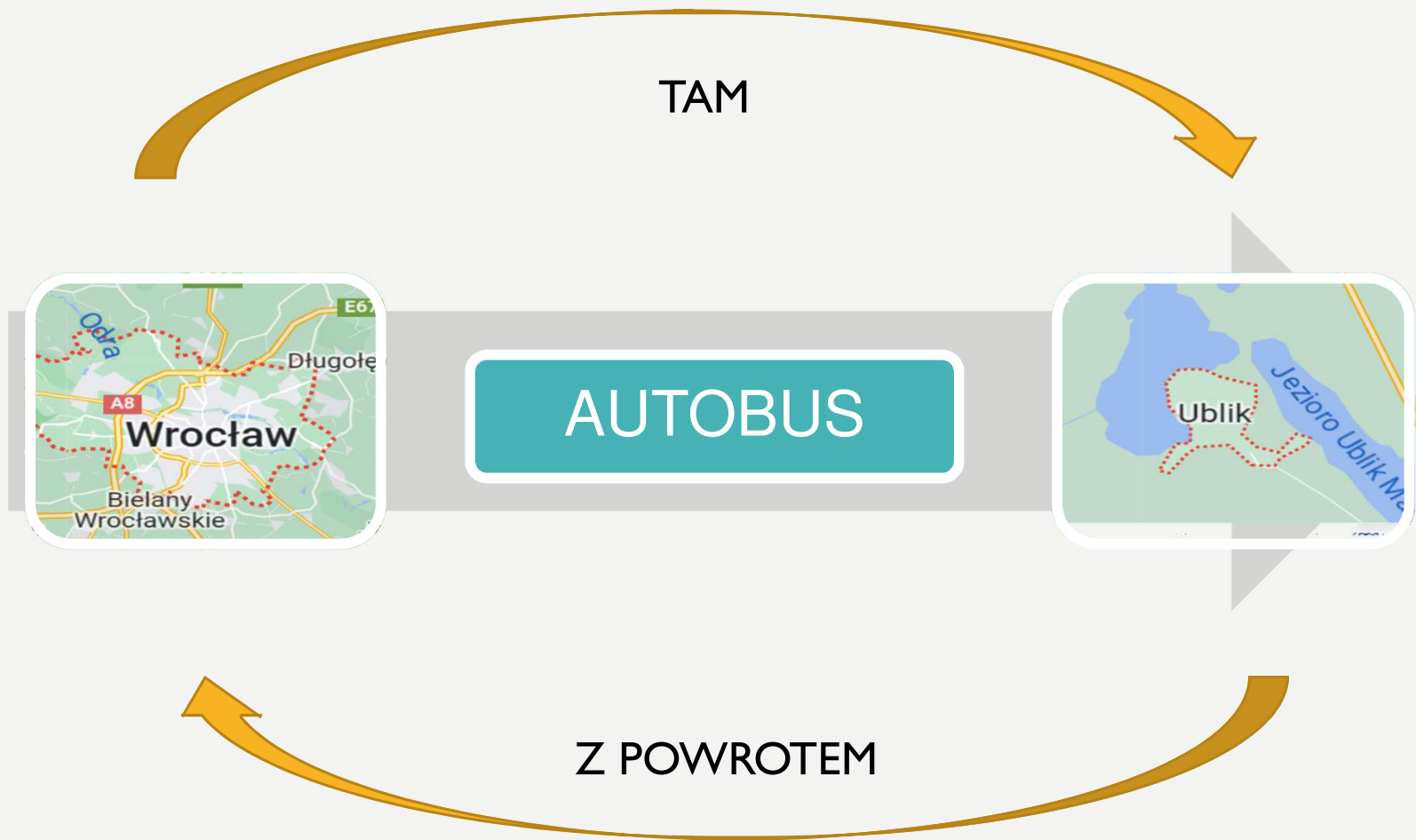


Miejsce na ognisko



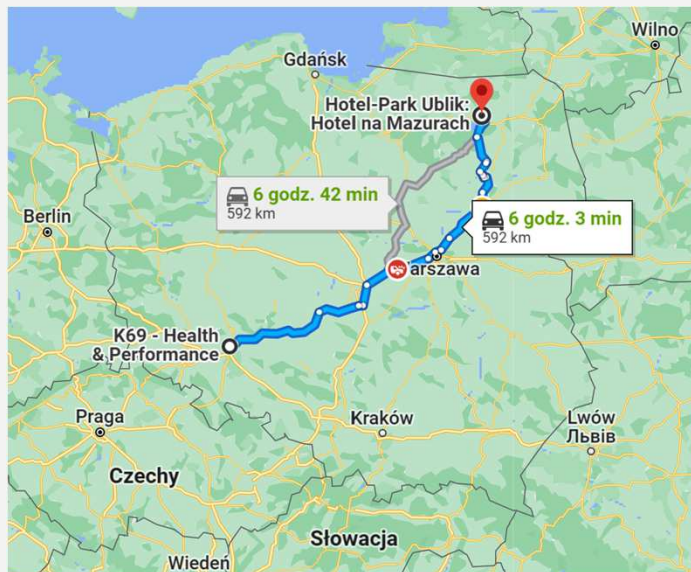
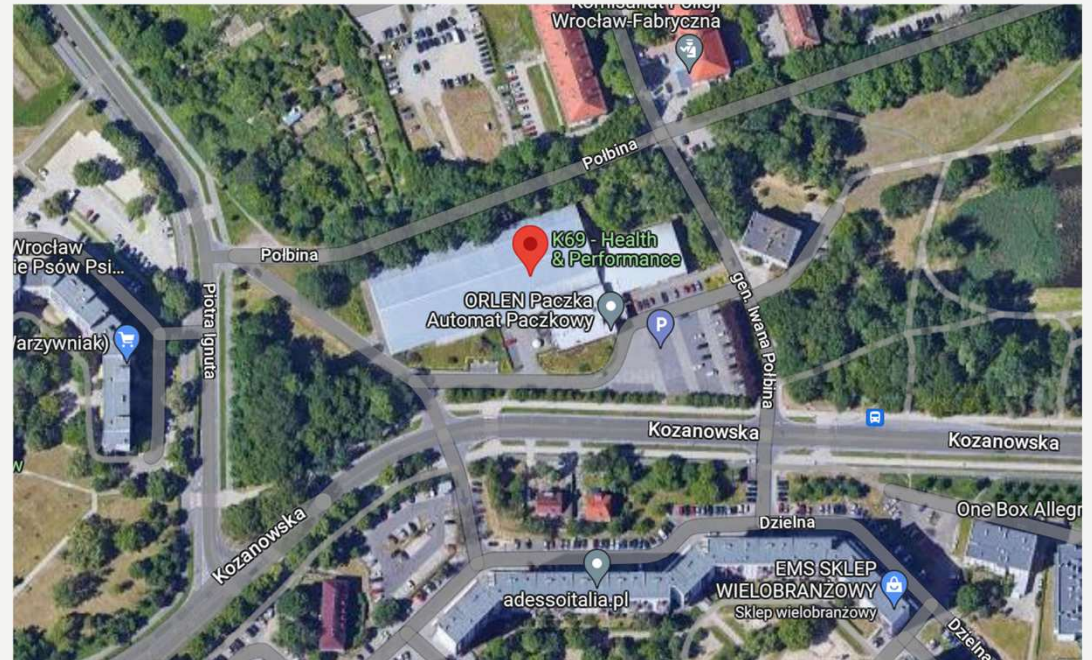
Sprzęt na ośrodku

# TRANSPORT INFORMACJA OGÓLNA



# TRANSPORT TAM


**WYJAZD 09.08.2024 (piątek), zbiórka 05:00 (najpóźniej)**



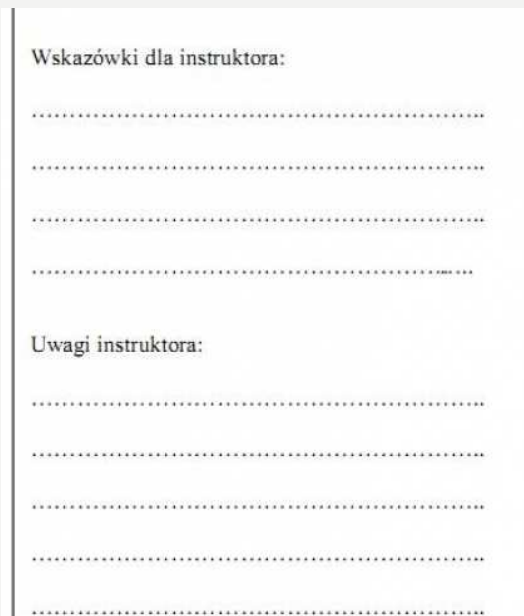
km	Godzina odjazdu	Miejsce zbiórki
Ok 600	<b>ZBIÓRKA 05:00</b> ODJAZD 05:15	Parking Hala Sportowa K69 ul. Kozanowska 69

**AUTOBUS WYNAJĘTY**

# PODCZAS ZBIÓRKI



Legitymacja szkolna z polskimi wytycznymi. Zawiera pole na fotografię 30 x 42 mm, miejsce na podpis posiadacza (m.p.), dane osobowe (imię i nazwisko, data urodzenia z podziałem na dzień, miesiąc i rok, numer PESEL), miejsce na pieczęć podległą szkoły, datę i podpis dyrektora.



Formularz z sekcjami: 'Wskazówki dla instruktora:' i 'Uwagi instruktora:', oba z liniami kropkowymi do wpisania informacji.



Formularz z nagłówkiem 'Poradnia Medycyny Sportowej', miejscem na pieczęć adresową i tytułem 'KARTA ZDROWIA SPORTOWCA'. Zawiera pola do wpisania: Nazwisko, Imię, Data urodzenia, Organizacja sport., Nr rejestru.

1. Od uczestników będą zbierane
  - LEGITYMACJE SZKOLNA (bez osłonek)
  - BADANIA SPORTOWO-LEKARSKIE (nie dotyczy osób których badana mają trenerzy)
2. Leki będą zbierane na miejscu
3. Dokumenty będą zbierać wychowawcy.
4. Podział wg litery nazwiska uczestnika.



# WSIADANIE DO AUTOKARU

Do autokaru wsiadamy dopiero gdy na zbiórce będzie kierownik (trenerka Agnieszka)

Uprzejmie prosimy aby rodzicie/opiekunowie nie wsiadali do autokaru w trakcie zajmowania miejsc przez uczestników zgrupowania.

# CHOROBA LOKOMOCYJNA

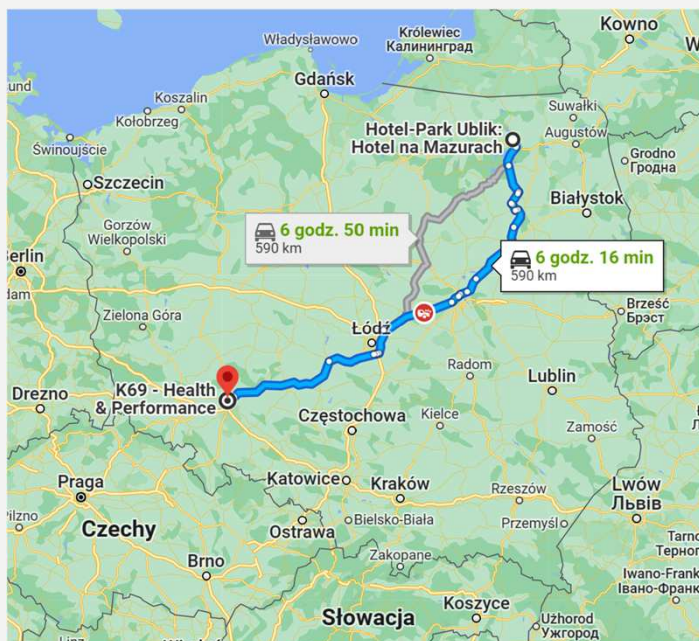
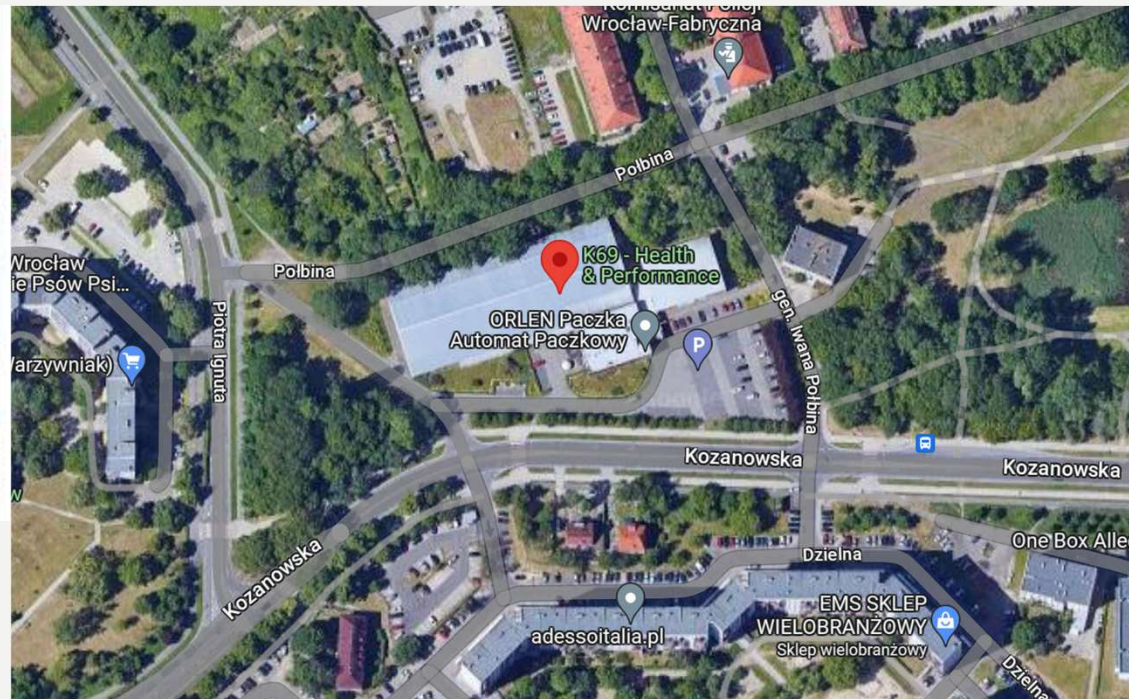
Osoby z chorobą lokomocyjną

1. Należy zabezpieczyć w odpowiednie suplementy na całą drogę TAM i z POWROTEM.
2. Podać suplementy zgodnie z ich zaleceniem
3. Posiadać awaryjny worek na wymiociny



# TRANSPORT Z POWROTEM

**POWRÓT 19.08.2024 (poniedziałek), godz. INFO NA FB**



Z Ublika wyjeżdżamy po śniadaniu

km	Godzina przyjazdu	Miejsce zbiórki
Ok 600	Info na FB (w godzinach popołudniowych)	Parking Hala Sportowa K69 ul. Kozanowska 69
<b>AUTOBUS WYNAJĘTY</b>		

# POSIŁKI W TRAKCIE PRZEJAZDU

W drodze powrotnej będziemy robić postój na przerwę obiadową. Na drogę powrotną prowiant nie jest wydawany (zakwaterowani jesteśmy do śniadania)

Postój planowany w restauracji McDonalds lub KFC w zależności możliwości zatrzymania się.

**Prośba aby każdy uczestnik miał odłożone kieszonkowe na posiłek (wg uznania).**



# ILOŚĆ UCZESTNIKÓW

Razem uczestników

86

Zawodnicy/zawodniczki  
79

Kadra  
7

Dziewczęta  
60

Chłopcy  
19

Kobiety  
3

Mężczyźni  
4

Liczba osób w poszczególnym wieku\*

5 lat	6 lat	7 lat	8 lat	9 lat	10 lat	11 lat	12 lat	13 lat	14 lat	15 lat	16 lat	17 lat	18 lat
0	0	0	2	6	8	18	12	12	6	7	3	2	3

\* wg roku urodzenia

Średnia wieku młodzieży

≈

12,32

lat

# NIEZBĘDNE RZECZY DO ZABRANIA

Wykaz niezbędnych rzeczy do zabrania znajduje się w broszurce informacyjnej

Rzeczy osobiste	Legitymacja szkolna aktualna podbita do 30.09.2024 z wpisanym PESEL	Aktualna badania/ książeczka zdrowia sportowca.	Ręcznik + plażowy do leżenia	Krem do opalania z odpowiednim filtrem
Przybory higieny osobistej	Czapka z daszkiem, ochrona przed słońcem	Strój kąpielowy	Dres	Minimum 1 pary butów + klapki (nie japonki)
Kurtka przeciwdeszczowa	Środek przeciwko ukąszeniom owadów	AKROBACI małe gumy, ciężarki 0,5, klocki do jogi, skakanki (bez kozanowa)	JUDOCY judogi + pasy, piłeczki, skakanki, zapasowe koszulki pod judoge	Bidony do wody (podpisane, zaznaczone)
	Gry, karty			Materiały opatrunkowe własne zawodnika

# NIEZBĘDNE RZECZY DO ZABRANIA

**BROSZURA INFORMACYJNA BĘDZIE DO POBRANIA NA STRONIE  
WWW.STOWARZYSZENIEALTIUS.FUN**

## INFORMACJA ORGANIZACYJNA

Stowarzyszenie Sportowe  
„Altius” Wrocław



**Zgrupowanie  
sportowe**

**UBLIK  
09-19.08.2024**

# BUTELKI FITRUJĄCE

(NASZA SUGESTIA)





# OBECNOŚĆ OWADÓW

Mieszkając i trenując nad jeziorem wśród zieleni i lasów będziemy mieli styczność z różnymi owadami które mogą użądlić (np. osy), ukłuć (komary), itp.



# KOMARY

(NASZA SUGESTIA)



# WŁASNE MATERIAŁY OPATRUNKOWE ZAWODNIKA

1. Własne plastry i zabezpieczenia na otarcia w formie bandaży samoprzylepnych
2. Maści przeciwbólowe (np. voltaren, altacet)



Wychowawcy posiadają podstawową apteczkę zgrupowania.

# BAGAŻ DZIECKA POWINIEN BYĆ TAKICH GABARYTÓW ABY SAMODZIELNIE MÓGŁ BYĆ NOSZONY PRZEZ NIE SAME

NIE



TAK



Dobrze by było aby dziecko uczestniczyło w pakowaniu i widziało jakie rzeczy bierze ze sobą.  
Każdy swój bagaż będzie wnosił po schodach do pokoju.

# KIESZONKOWE, SKLEPIK

Na terenie ośrodka znajduje się sklepik w restauracji. Jednak, że ceny są 3 razy droższe niż w zwykłym sklepie.

Do najbliższego sklepu we wsi KONOPKI jest 3 km piechotą. Nie zawsze wszystko jest w takich sklepikach

Chętni mogą kieszonkowe przekazać wychowawcy do depozytu. Najlepiej dniówkę włożyć do koperty i opisać na jaki dzień

Słodkości, smakołyki  
Można przygotować w woreczku i przekazać do depozytu u wychowawcy z rozpiską jak i ile słodczy wydać (np. pon - żelki



# LEKI

*JEŻELI DZIECKO ZAŻYWA JAKIEŚ LEKI  
REGULARNIE, POWINNA BYĆ  
ZAMIESZCZONE INFORMACJA W KARCIE  
KWALIFIKACYJNEJ UCZESTNIKA  
ZGRUPOWANIA.*

*LEKI PROSZĘ ZAPAKOWAĆ DO OSOBNEGO  
WORKA WRAZ Z CZYTELNAŃ INFORMACJĄ  
JAK DAWKOWAĆ I **SPAKOWAĆ DO BAGAŻU.***

***NA MIEJSCU WYCHOWAWCY BĘDĄ ZBIERAĆ  
LEKI DO DEPOZYTU***

*DZIECKO NIE POWINNO MIEĆ ŻADNYCH  
LEKÓW I ZAŻYWAĆ ICH BEZ WIEDZY  
WYCHOWAWCY/KIEROWNIKA.*



# RZECZY WARTOŚCIOWE

- 1. W miarę możliwości prosimy nie dawać dzieciom cennych i wartościowych rzeczy.*
- 2. Wychowawcy ani organizator nie odpowiadają za zagubione rzeczy*
- 3. Uczestnik sam odpowiada za swoje rzeczy.*





# TELEFONY KOMÓRKOWE

TELEFONY BĘDĄ  
ZBIERANE PRZEZ  
WYCHOWAWCÓW  
DO DEPOZYTU.

BĘDĄ WYDAWANE W  
CHWILACH WOLNYCH  
OD ZAJĘĆ I SNU,  
NA CISZY POOBIEDNIEJ  
LUB NA KONIEC DNIA





# ZEGAREK

MILE WIDZIANY NAJPROSTRZY  
ZEGAREK, WYSTARCZY TYLKO  
TAKI KTÓRY POKAZUJE  
GODZINĘ



MILE WIDZIANE  
WSZELKIEGO  
RODZAJU

GRY,  
KARTY,  
KOLOROWANKI,  
KSIĄŻKI  
„DMUCHAŃCE  
WODNE”  
I INNE



# BEZPIECZEŃSTWO

1. Zgrupowanie zostaje zgłoszone do kuratorium oświaty.
2. Ubezpieczenie NNW.



# PROGRAM ZGRUPOWANIA

(PROJEKT)

Zajęcia sportowe, rekreacyjne, dydaktyczne, integracyjne:

Treningi  
akrobatyki  
sportowej

Treningi judo

Ognisko z  
pieczeniem  
kiełbasek

Zwiedzanie  
okolicy

Kąpiele w  
jeziorze

Gry na świeżym  
powietrzu

Korzystanie ze  
sprzętu  
sportowego  
ośrodka

Czas na  
regenerację

# PLAN DNIA (PROJEKT)

Godziny mogą ulec zmianie ze względu na posiłki.

07:15 / 08:00	Pobudka Poranna Toaleta
07:45 / 08:30	Śniadanie Porządki w pokojach
08:30 / 10:30	<b>Blok zajęć programowych nr 1*</b>
12:30 / 14:00	Obiad Cisza poobiednia
14:00 / 16:30	<b>Blok zajęć programowych nr 2*</b>
18:00 / 19:30	Kolacja
19:00 - 20:00	<b>Blok zajęć programowych nr 3*</b>
21:30	Przygotowanie do ciszy nocnej, wieczorna toaleta
22:00	Cisza nocna

\***Bloki zajęć programowych** zostają ustalone w dniu przyjazdu przez kadrę zgrupowania.

# KADRA ZGRUPOWANIA



**KIEROWNIK**  
Trenerka Agnieszka  
Rauk-Kubacka  
882 000 626

WYCHOWAWCA  
Trenerka Ewa

WYCHOWAWCA  
Trenerka Ula

WYCHOWAWCA  
Trener Przemek

WYCHOWAWCA  
Trener Szymon

WYCHOWAWCA  
Trener Rafał

WYCHOWAWCA  
Trener Michał

# !!! WAŻNE !!!

1. Informacje dotyczące samodzielnego dowozu lub odebrania uczestnika ze zgrupowania (na adres emailowy [altius@op.pl](mailto:altius@op.pl))
2. Uregulować brakujące wpłaty.
3. Osoby, które nie pobrały/przekazały kart uczestników wypoczynku proszone są o ich jak najszybsze przekazanie aby wychowawca mógł zapoznać się informacjami.

# BIEŻĄCE INFORMACJE

[www.stowarzyszeniealtius.fun](http://www.stowarzyszeniealtius.fun)

[altius@op.pl](mailto:altius@op.pl)

oraz FB



Informacje z życia obozowego będą zamieszczane na  
**FB Stowarzyszenie Sportowe ALTIUS Wrocław**