

# Co zabrać na obóz / kolonię JEŹDZIECKĄ do ŁEBY ?



**KOSMETYCZKA** : osobistą maseczkę, mały osobisty żel do dezynfekcji rąk, szczoteczka i pasta do zębów, mała butelka mydła do rąk, żel pod prysznic, szampon do włosów, szczotka do włosów dla dziewcząt - spinki, gumki do włosów, opaski, ręczniki w tym jeden kąpielowy, wilgotne chusteczki jednorazowe jeśli używasz, chusteczki higieniczne, woreczki na brudną odzież i bieliznę.

**Obowiązkowo krem z wysokim filtrem UV**, pomadka ochronna na usta od słońca, łagodzący krem po opalaniu.

**ODZIEŻ** : bielizna (proponujemy zabrać większą ilość lub minimum tyle ile dni będziecie na obozie, koszulki z krótkim i długim rękawem (około 3 szt.), długie spodnie (minimum 2 pary), strój sportowy, dres, dziewczęta mogą zabrać legginsy, t-shirty, bluzy), ciepłe ubranie (bluza polarowa lub gruba z kapturem), ciepła, cienka kurtka, najlepiej z kapturem od wiatru, czapka jedna z **daszkiem druga typu narciarskiego, buty zmienne z typu adidas**., strój kąpielowy i klapki,

**obowiązkowo buty do kąpeli** (tak by nie ranić stóp na kąpielisku o muszle, kamienie itp.) „wystrzałowe” ciuchy na dyskotekę + przebieranki Westernowe :-)

**Uwaga !**

brak wyposażenia lub unikania jego stosowania może skutkować odsunięciem od zajęć praktycznych podobnie jak używanie telefonu komórkowego w trakcie zajęć programowych.. ( kwestia przestrzegania bezpieczeństwa)

**AKCESORIA:** prosimy by uczestnicy nie zabierali drogiego sprzętu elektronicznego, **telefony najlepiej tylko w wersji podstawowej (nie używamy telefonów w trakcie posiłków, porządków, w czasie ciszy nocnej, na polecenie wychowawców, instruktorów i kierownika wypoczynku) okulary przeciwsłoneczne, aktualna legitymacja szkolna**, lekarstwa, które Rodzice/Opiekunowie podają Wam przy okazji codziennych, drobnych zdarzeń ( ból głowy, zęba, gardła, brzucha, choroby lokomocyjne, krople do nosa itp.) – przyjmowanie tylko pod kontrolą wychowawców i pielęgniarki! , ulubiona muza, śpiewniki, ulubione instrumenty ( gitara itp.) do spania, swoje ulubione planszówki – do wspólnego grania z kolegami, kieszonkowe, długopis, latarka. **Prosimy uprzejmie o zapakowanie bagażu w walizki, które można ułożyć na półce w przedziale i o takiej wadze by uczestnik mógł sam je unieść.** Czeka nas dobra zabawa, jazda konna i plażowanie. Najlepiej wybrać się razem z przyjaciółmi i szkolić się w swojej grupie.

Bagaże, sprzęt , czasem nawet ręczniki i ubrania warto podpisać imieniem co bardzo ułatwia odnalezienie rzeczy zagubionych.

**Przypominamy o możliwości przed wyjazdem wykupienia polisy w dowolnym towarzystwie ubezpieczeniowym od rezygnacji z wyjazdu lub przerwania pobytu**

( najczęściej choroba, wypadek lub ważne wydarzenia rodzinne itp. )

## RAMOWY PLAN OBOZU / KOLONII JEŹDZIECKIEJ „Oświata Wrocław” ŁEBA - NOWĘCIN

	Do południa	Po południu	Wieczorem
<b>Dzień 1</b>	-----	-----	Przejazd koleją - do Gdyni ( miejsca rezerwowane. PKP II kl.) + autokar z do ośrodka w Łebie.
<b>Dzień 2</b>	Przyjazd na obóz, zakwaterowanie. Śniadanie, podział na grupy, regulaminy, zapoznanie się z terenem obozu, ośrodka i otoczenia. Omówienie programu wypoczynku i szkolenia. Spacer do centrum Łeby. Zapoznanie z miejscowością.	Spacer do Stajni SENNY	Poznajemy kadrę koleżanki i kolegów.
<b>Dzień 3</b> <b>Dzień 4</b> <b>Dzień 5</b> <b>Dzień 6</b> <b>Dzień 7</b>	Realizacja programu KURS JAZDY KONNEJ w trzech grupach zaawansowania	Plażowanie / realizacja programu	Program wieczorny dyskoteka, siatkówka, karaoke, kino, gry, turnieje sportowe, ognisko,
<b>Dzień 8</b>	Plażowanie / realizacja programu	Plażowanie / realizacja programu	Program wieczorny c.d.
<b>Dzień 9</b>	Plażowanie / realizacja programu	Plażowanie / realizacja programu	Program wieczorny c.d.
<b>Dzień 10</b>	Rejs statkiem	Plażowanie / realizacja programu	Program wieczorny c.d.
<b>Dzień 11</b>	Plażowanie / realizacja programu	Realizacja programu	Wykwaterowanie – sprzątanie, pakowanie,
<b>Dzień 12</b>	Wykwaterowanie. Wyjazd do FOKARIUM w Sarbsku	Przejazd autokarem do Gdyni. Zwiedzanie miasta.	Przejazd koleją - do Wrocławia. ( miejsca rezerwowane. PKP II kl.)
<b>Dzień 13</b>	Przyjazd do Wrocławia – Dworzec Wrocław Główny	-----	-----

**WAŻNE !** harmonogram realizacji programu może ulec zmianie ze względu na aktualne warunki pogodowe (siła wiatru lub jego brak, zjawiska burzowe itp. ); może zaistnieć konieczność odstąpienia od realizacji punktu programu ze względu na ewentualne zagrożenia atmosferyczne, decyzje władz lokalnych np. zakaz wstępu do lasu w czasie suszy, zamknięcie kąpieliska itp.

Zajęcia i instruktarz prowadzone są w języku polskim i wymagają pełnej sprawności fizycznej i ruchowej.

**Do jazdy konnej** - wygodne spodnie, najlepiej dresowe, legginsy lub inne spodnie bez szwów wewnętrznych, które mogą otrzeć uda, buty z płaską sztywną podeszwą np. typu **adidasy**, cienką kurtkę od wiatru lub kamizelkę. **Na miejscu są dostępne toczone na głowę** ale proponujemy zakup podstawowego kasku jeździeckiego np. w Decathlon. Można przemyśleć zakup lub pożyczanie kamizelki ochronnej (ze względu na rozmiar sprawa bardzo indywidualna)

Proszę zobaczyć zdjęcia poniżej.



## WYPOSAŻENIE JEŹDZCA



**Bryczesy** - to specjalne spodnie do jazdy konnej. Są obcisłe i bardzo wytrzymałe.

**Toczek** - to specjalny kask do jazdy konnej. Chroni głowę przed urazami przy upadkach.



**Rękawiczki** - są odpowiednio wzmocnione i zapobiegają ślizganiu się wodzy w dłoniach



**Czapsy** - to ochraniacze na nogi jeźdźcy.

**Palcat** - pomoc jeździecka, która służy do popędzania konia.



**Sztyblety** - to buty do jazdy, zakładane pod czapsy. Możesz używać zamiast czapsów i sztybletów - oficerek.



← Toczek



Luźny T-Shirt (niekoniecznie z koniem)

←



Rękawiczki



Kamizelka Na T-Shirt (w razie ochłodzenia)



Sztyblety lub Oficerek



Bryczesy

