

# **REGULAMIN OBOZU FITNESS ALEKSANDRY KOBIELAK**

## **17-26 SIERPANIA 2023, WAŚOSZ**

### **KAŻDY UCZESTNIK MA OBOWIĄZEK:**

- Stosować się do poleceń wychowawców i kierownika obozu
- Przestrzegać planu dnia oraz regulaminu obozu
- Punktualnie stawiać się na zbiórkach i na zajęciach
- Aktywnie brać udział we wszystkich zajęciach programowych o ile nie został z tych zajęć zwolniony przez trenera (kontuzja i choroba nie zwalnia ze zbiórki). Obowiązkowa woda na każdy trening.
- Reprezentować wysoką kulturę osobistą (m.in. mówimy Dzień Dobry na stołówce) oraz pomagać innym
- Mieć szacunek do kolegów, wychowawców, innych wczasowiczów i osób pracujących na terenie Ośrodka oraz szacunek do rzeczy (nigdy nic nie bierzemy bez pytania)
- Dbać o czystość i porządek w pokojach oraz na całym ośrodku (śmieci wyrzucamy do kosza)
- Przestrzegać zasad bezpieczeństwa, a w razie dostrzeżenia sytuacji stwarzającej zagrożenia dla życia i zdrowia innych, natychmiast poinformować o tym wychowawców

### **PONADTO:**

- Przed każdymi treningami, rozruchami, odprawami, posiłkami, grupa czeka punktualnie w dwuszeregu w miejscu zbiórki (na trening obowiązuje odzież i obuwie sportowe, adidas na poranny rozruch)
- Na stołówkę nie wjeżdżamy na rolnach oraz nie wchodzimy bez butów. Ze stołówki wychodzimy stolikami czekając aż wszyscy przy stole zjedzą
- Przestrzegamy zasad zdrowego żywienia (unikamy słodczy)
- Nie wolno zażywać leków bez wiedzy wychowawców
- Zamykamy pokoje oraz pilnujemy swoich rzeczy
- Zabrania się wchodzić do wody oraz na pomost bez wiedzy wychowawców
- Uczestnikowi obozu nie wolno oddalać się od grupy oraz poza teren obozu bez wiedzy wychowawców
- Po ośrodku nigdy nie poruszamy się w pojedynkę - zawsze minimum w parach
- Zestaw na PLAŻĘ to: strój kąpielowy, ręcznik, czapka, krem z filtrem, woda
- PAMIĘTAMY O ZASADACH HIGIENY OSOBISTEJ I BEZPIECZEŃSTWA dot. RÓWNIEŻ KORONAWIRUSA

*Kierownik Obozu - Aleksandra Kobielałak*