

OBÓZ SPORTOWY JU-JITSU

organizator	<p>Stowarzyszenie Ju Jitsu Shogun, ul. II Żołnierzy Armii WP 20, 68-131 Witoszyn, biuro@shogun.org.pl, 889 032 246</p> <p>oraz</p> <p>Mistrzowie Polskiego Instytutu Ju-Jitsu</p>
miejsce	<p>Ośrodek wypoczynkowy KORMORAN Niesulice 17E, 66-213 Skąpe, kormoran-niesulice@o2.pl, Tel. 68 381 21 28; 68 422 72 83; 512 515 839; http://www.kormoran-niesulice.pl</p>
termin	<p>Od 21 do 30 sierpień 2024 (9 dni)</p>
koszt	<p>2200 zł/osoba</p>
cele	<ul style="list-style-type: none">✓ ruch na świeżym powietrzu i aktywny wypoczynek nad jeziorem,✓ poznanie nowych i skutecznych form samoobrony,✓ integracja młodzieży,✓ zdobycie pasa w Ju-Jitsu według wymagań Polskiego Instytutu Ju-Jitsu,
na zgrupowanie należy zabrać	<ul style="list-style-type: none">✓ Ju-Jitsu-gi (kimono – jeżeli jest taka możliwość 2kpl.);✓ strój sportowy - dres, obuwie, koszulka, spodenki;✓ bielizna na każdy dzień;✓ 2 stroje kąpielowe;✓ 3 x maseczka osłaniająca nos i usta.✓ nieprzemakalna kurtka i obuwie✓ legitymację szkolną i budo pass¹;✓ 2 ręczniki + duży ręcznik plażowy;✓ środki higieny osobistej – pasta i szczoteczka do zębów, szampon, krem z filtrem uv✓ sprzęt sportowy i do sztuk walki – jeżeli uczestnik posiada✓ plecak✓ inne rzeczy według potrzeb.
Zadatek	<p>300,00zł płatna do dnia 29.03.2024 na konto: PEKAO SA O/Żagań 38 1240 6856 1111 0010 9687 5091 pt. „Imię Nazwisko – przedpłata obóz Ju Jitsu 2024”</p>
organizator zapewnia	<ul style="list-style-type: none">✓ nocleg,✓ wyżywienie, 3 posiłki dziennie✓ dwa treningi ju-jitsu dziennie,✓ wykwalifikowaną kadrę instruktorsko – trenerską,✓ ubezpieczenie,✓ miłą atmosferę,✓ dostęp do sprzętu pływającego,✓ gry z zabawy w terenie np. siatkówka plażowa, podchody itp.✓ dyskotekę,✓ ognisko,✓ udział w karaoke✓ zapewnienie bezpieczeństwa sanitarno-epidemiologicznego.✓ Inne atrakcje – niespodzianki.

¹ Legitymacja sztuk walki.

ABY WZIAĆ UDZIAŁ:

Krok 1: zapoznaj się z ofertą organizatora oraz warunkami na stronie OW Kormoran,

Krok 2: pobierz zgłoszenie ze strony <http://shogun.org.pl/do-pobrania> wydrukuj, wypełnij, podpisz i wyślij na adres organizatora (możesz też wysłać skan zgłoszenia na biuro@shogun.org.pl, a oryginał przekazać organizatorowi w dniu rozpoczęcia obozu),

Krok 3: wpłać zadatek 300zł na wskazany rachunek bankowy, nie później niż 7 dni od zgłoszenia,

Krok 4: śledź informacje nt. obozu na stronie organizatora i w mediach społecznościowych,

Krok 5: postępuj zgodnie ze wskazówkami

Krok 6: przybądź do OW Kormoran Niesulice w dniu 21.08.2014 w godz. 15³⁰ - 16³⁰

UWAGA!!!:

ilość miejsc ograniczona, decyduje kolejność zgłoszeń

Regulamin

obożu sportowego Ju-Jitsu

- Uczestnikami obozu są** dzieci i młodzież trenująca Ju Jitsu.
- Celem zgrupowania jest** przeżycie wakacyjnej przygody, ruch na świeżym powietrzu i czystą wodą. Poznanie nowych i skutecznych form samoobrony. Zdobyć pasa w Polskim Instytucie Ju-Jitsu, nawiązanie nowych znajomości i przyjaźni.
- Obowiązki uczestnika:**
 - brać czynny udział w zajęciach grupy zgodnie z planem obozu,
 - przestrzegać zasad higieny osobistej, dbać o czystość i porządek,
 - szanować rzeczy własne, kolegów i inne mienie z którego korzystam w trakcie zgrupowania,
 - przestrzegać wymogów epidemicznych, dezynfekować dłonie, nosić maseczkę,
 - informować opiekuna o stanie zdrowia, zmęczeniu i urazach.
- Prawa uczestnika:**
 - brać udział we wszystkich zajęciach organizowanych w ramach zgrupowania,
 - korzystać z wyposażenia ośrodka Kormoran,
 - grać w gry planszowe, czytać książki i literaturę,
 - korzystać w czasie wolnym od zajęć z telefonu komórkowego (iphone, tablet itp.).
- Uczestnikom zabrania się:**
 - oddalać się poza teren ośrodka wypoczynkowego KORMORAN NIESULICE bez zezwolenia kierownika, trenera(instruktora) lub opiekuna(wychowawcy),
 - przebywania na kąpielisku bez zgody trenera oraz kąpania się w jeziorze bez opieki trenerskiej,
 - spożywania alkoholu, zażywania środków odurzających, palenia papierosów, e-papierosów, niepełnoletnim uczestnikom, w miejscach do tego nie wyznaczonych oraz w ilościach przekraczających granice zdrowego rozsądku,
 - posiadania i przechowywania w pokojach alkoholu, papierosów, środków odurzających, materiałów pirotechnicznych,
 - używania słów uznanych powszechnie za obelżywe,
 - uczestniczenia w zajęciach w stanie po spożyciu alkoholu lub środków odurzających,
 - niszczenia mienia własnego, innych uczestników oraz wyposażenia OW Kormoran,
 - zapraszania do pomieszczeń będących w użytkowaniu przez uczestników zgrupowania osób postronnych, rodziny bez zgody kierownika zgrupowania.
- Kary:**
 - zwrócenie uwagi,
 - upomnienie,
 - nagana,
 - usunięcie ze zgrupowania,
 - poniesienie odpowiedzialności materialnej w przypadku spowodowania zniszczeń.

Sprawy do kierownika zgrupowania codziennie od 14³⁰ do 15⁰⁰. Sprawy pilne (choroby, kradzieże, naruszenie nietykalności itp.) **NATYCHMIAST!!!**

Kierownik obozu

.....

*Z powyższym regulaminem zapoznano uczestników zgrupowania ze szczególnym podkreśleniem bezpieczeństwa podczas pierwszej zbiórki w dniu **21 sierpień 2024 r.** z równoczesnym wywieszeniem go do wglądu publicznego wszystkich uczestników zgrupowania.*

Przykładowy plan dnia:

godzina		Treść zajęcia
od	do	
7 ⁰⁰		Pobudka
7 ³⁰	8 ⁰⁰	Poranny rozruch – gimnastyka, atletyka terenowa, biegi
8 ⁰⁰	8 ³⁰	Toaleta poranna
8 ³⁰	9 ⁰⁰	Śniadanie
10 ⁰⁰	11 ³⁰	Trening Ju Jitsu
12 ⁰⁰	13 ⁰⁰	Zajęcia na plaży – kąpiel w jeziorze
14 ⁰⁰	14 ³⁰	Obiad
14 ³⁰	15 ⁰⁰	Sprawy bieżące – kierownik zgrupowania
14 ³⁰	16 ⁰⁰	Zajęcia na plaży – kąpiel w jeziorze
16 ⁰⁰	17 ³⁰	Trening Ju Jitsu
18 ⁰⁰	18 ²⁰	Odprawa trenerów
18 ³⁰	19 ⁰⁰	Kolacja
19 ³⁰	21 ³⁰	Gry i zabawy, podchody, ognisko, dyskoteka, przeciąganie liny itp.
20 ⁰⁰	21 ⁰⁰	Trening doskonalący – grupa zaawansowana (od 3kyu)
22 ³⁰		Cisza nocna