

## OBÓZ TEMATYCZNY

# TATRY - SAMOOBRONA

czas trwania: **11 dni**

wiek: **11 - 17 lat**

zakwaterowanie: **ośrodek wypoczynkowy**

transport: **autokar, dojazd własny**

Obóz robiony przez pasjonatów dla pasjonatów. Stawiamy przede wszystkim na Twoje bezpieczeństwo oraz umiejętność reagowania w sytuacji zagrożenia. Zadbamy, nie tylko o Twoje przygotowanie fizyczne, ale również mentalne. Podczas pobytu w Poroninie zanurzysz się w świecie sztuk walki, a także spotkasz osoby z innymi zainteresowaniami. Wspólnie weźmiecie udział m.in. w: wycieczkach, olimpiadzie obozowej, uroczystej gali kończącej obóz. Przewidziana jest również relacja live z obozu.

### PROGRAM

#### ZAJĘCIA TEMATYCZNE – SAMOOBRONA

Zapraszamy na profil samoobrony, który oprócz nauki zadawania ciosów czy chwytów, przeprowadzi Cię przez zajęcia stretchingu, ABT, zajęcia na spostrzegawczość, postawy w sytuacji zagrożenia, ale również wskaże przepisy prawa dotyczące granicy obrony koniecznej. Pod czujnym okiem trenera, na co dzień zawodnika MMA, pozbędziesz się kompleksów, dowiesz jak obezwładnić napastnika oraz zaczniesz przewidywać stany zagrożenia. Chcemy by każdy uczestnik po powrocie do domu czuł się silniejszy i sprawniejszy nie tylko fizycznie, ale i mentalnie. Uwaga: w trakcie trwania kursu przeprowadzona zostanie pogadanka na temat zagrożeń w cyberprzestrzeni.

#### STAWIAMY NA AKTYWNY WYPOCZYNEK

Codzienne aktywności są istotnym elementem naszych obozów w Poroninie. Przez cały pobyt będziemy sprawdzać się w różnorodnych **konkurencjach olimpiady obozowej**, począwszy od zajęć sportowych po quizy i zabawy rozwijające wiedzę ogólną. Ogromna przestrzeń zielona wokół ośrodka sprzyja aktywnościom, takim jak, np. **archery tag** (bezpieczne łucznictwo, strzały z piankowym gortem). Wieczory zawsze spędzamy na wspólnej integracji: śpiewając światowe hity podczas **karaoke**, tańcząc belgijkę na **dyskotekach**, **piekąc kielbaski w grillowej wiacie** czy zagryzając pizzę podczas **wieczoru filmowego**. W piękny, upalny dzień skorzystamy również z **basenu** znajdującego się na terenie ośrodka (1 wejście na pobyt). W programie nie mogło zabraknąć oczywiście wizyty w "zimowej stolicy Polski". W **Zakopanem** przejdziemy się najstojniejszym deptakiem na Krupówkach, przybijemy piątkę ze słynnym Białym Misiem oraz będziemy podziwiać panoramę Giewontu. Miłośnicy skoków narciarskich będą mogli zrobić sobie zdjęcie u podnóża największej skoczni w Polsce (Wielka Krokiew). Tatry to idealne miejsce do pieszych wędrówek, dlatego też podążymy **górkim szlakiem** w poszukiwaniu przygód. Malownicze widoki, czyste powietrze i góralska gościnność, są to nieocenione atuty pobytu w górach.

Zajęcia wspólne dla wszystkich, m.in.:

- wycieczka w góry
- wycieczka do Zakopanego
- Archery Tag (łucznictwo)

**Fakultatywnie:** wycieczka do parku wodnego Tatralandia (płatne na miejscu)



### TURNUSY I CENY

Zaliczka: 600 PLN

OPT-13	turnus 1	30.06-10.07.2024	2890 PLN
OPT-13	turnus 5	13.08-23.08.2024	2890 PLN

W przypadku braku minimalnej liczby osób wynoszącej 30, impreza może zostać odwołana przez organizatora bez ponoszenia dodatkowych kosztów z tytułu odszkodowania lub zadośćuczynienia. Organizator powiadamia o tym fakcie nie później niż 20 dni przed datą wyjazdu.

### ŚWIADCZENIA ZAWARTE W CENIE

- zakwaterowanie: 10 noclegów w Ośrodku Limba w Poroninie
- wyżywienie: 3 posiłki dziennie (świadczenia zaczynają się kolacją pierwszego dnia a kończą się pakowanym lunchem ostatniego dnia)
- grill z kielbaskami pod wiatą
- wejście na basen na terenie Ośrodka (1h/pobyt)
- opieka kadry pedagogicznej: kierownika i wychowawców – instruktorów
- ubezpieczenie Wiener (NNW-5000 PLN)
- obowiązkowe składki na TFG (Turystyczny Fundusz Gwarancyjny) i TFP (Turystyczny Fundusz Pomocowy)
- pamiątka z obozu

### DODATKOWE OPŁATY OBOWIĄZKOWE

- **180-320 PLN** - transport autokarem, busem lub środkami transportu publicznego (patrz: rozkład jazdy)

### OPŁATY FAKULTATYWNE

- **190 PLN** – wycieczka do parku wodnego Tatralandia – wyjazd realizowany przy zgłoszeniu się minimum 20 osób (płatne na miejscu)
- **20 PLN** – każde dodatkowe wejście na basen
- **130 PLN** – ubezpieczenie od kosztów rezygnacji
- **80 PLN** – gwarancja niezmienności ceny
- **80 PLN** - gwarancja najniższej ceny

### ZAKWATEROWANIE I WYŻYWIENIE

**Ośrodek Wypoczynkowy LIMBA** położony jest w spokojnej okolicy u podnóża gór w Poroninie (w okolicy **Zakopanego**). Wokół ośrodka na naszych obozowiczów czeka ogromna przestrzeń zielona, na której m.in. odbywają się liczne aktywności sportowe. Luźna zabudowa, malownicza panorama Tatr rozpościerająca się z okien oraz czyste, górskie powietrze sprawiają, że jest to idealne miejsce do wypoczynku. Na terenie ośrodka znajdują się: nowoczesny, kryty basen z jacuzzi, kilka sal tanecznych i konferencyjnych, sala telewizyjna, a także strefa relaksu: bilard, tenis stołowy, piłkarzyki i inne gry zespołowe. Dodatkowo możemy spędzić wspólnie czas w klimatycznym szatasie, wiacie grillowej bądź na placu zabaw.

**Pokoje:** 3-6 osobowe z pełnym węzłem sanitarnym, telewizorem i dostępem do internetu bezprzewodowego.

**Wyżywienie** na terenie ośrodka: śniadanie, obiad z deserem, kolacja.

## ABC OLIMPIADY OBOZOWEJ

Olimpiada obozowa łączy wszystkich obozowiczów! Nie ma czasu na nudę i spędzanie czasu przed ekranem smartfona. Nie ważny jest profil obozu, płeć, wiek... wszyscy zgodnie biorą udział we wspólnych konkurencjach, świetnie się przy tym bawiąc.

- 10-osobowe drużyny pod okiem swojego kapitana tworzą własną nazwę, flagę, hymn, a nawet taniec ludowy.
- Konkurencje odbywają się codziennie pomiędzy zajęciami tematycznymi, a w ich skład wchodzi wiele quizów tematycznych, m.in. Jaka to melodia?, Jeden z dziesięciu, Kto to jest? oraz masa aktywności sportowych (siatkówka, piłka nożna, ping pong, biegi, sztafety, bilard) i wiele, wiele innych.
- Olimpiadę wieńczy uroczysta gala, podczas której wyłonione zostaną trzy pierwsze drużyny z najlepszymi wynikami.

Nutka zdrowej rywalizacji, ogrom zabawy i wielkie emocje, te słowa najlepiej oddają charakter ATAS-owej olimpiady!

## RAMOWY PROGRAM DNIA

(dla dni bez wycieczek)

Dzień rozpoczynamy od porannej zbiórki przed ośrodkiem, gdzie witamy się i sprawdzamy obecność, by kolejno wspólnie udać się na śniadania. Warto w tym miejscu wspomnieć, że **jedzenie w ośrodku Limba jest wyjątkowo urozmaicone i smaczne** - tutaj nawet największy niejadek znajdzie coś pysznego dla siebie. Po śniadaniu zazwyczaj młodzież dzieli się na grupy i udaje się na **zajęcia tematyczne**. To właśnie w tym czasie nasi obozowicze mogą rozwijać swoje zainteresowania i hobby zgodnie z wybranym profilem. Poza zajęciami, młodzież ma także czas na zabawę i wspólną **integrację** z pozostałymi uczestnikami obozu. Obiad i odpoczynek zaplanowany jest po godz. 13:00, tak aby zebrać siły na kolejną część dnia. Następnie, po południu odbywają się kolejne zajęcia tematyczne oraz gry na świeżym powietrzu, połączone z konkurencjami do **olimpiady obozowej**. Zwieńczeniem dnia jest smaczna kolacja oraz dodatkowa porcja zabaw integracyjnych, quizów, zawodów i aktywności, podczas których obozowicze zbierają punkty dla swojej drużyny. Młodzież poznaje wyniki i rezultaty swoich starań kolejnego dnia rano, kiedy to cała przygoda zaczyna się od początku.

## WAŻNE INFORMACJE

- możliwa dieta specjalna: wegetariańska, wegańska, bezlaktozowa i bezglutenowa – **bez dopłat**
- bagaż – 1 główny o wadze nieprzekraczającej 20 kg i sumie wymiarów nie większej niż 180 cm + bagaż podręczny o wadze do 5 kg.
- odbiór młodzieży do lat 18 przez rodziców lub osoby upoważnione.

## TRANSPORT

Dojazd własny: prosimy o przybycie do Ośrodka Limba na godzinę 17:00 pierwszego dnia obozu/kolonii i odbiór najpóźniej do godziny 10:00 rano w dniu wyjazdu.

Dojazd autokarem: pod opieką kadry (szczegółowy rozkład i ceny poniżej).

**Uwaga: Zbiórka 30 min. przed planowaną godziną odjazdu.**

Miejsce zbiórki	godzina odjazdu	orientacyjna godzina powrotu	dopłata
<b>WYJAZDY REALIZOWANE WE WSZYSTKICH TURNUSACH</b>			
<b>WARSZAWA</b> Dworzec Zachodni PKS, st. 11	07:00	19:00	<b>320 PLN</b>
<b>ŁÓDŹ</b> Dworzec Północny, ul. Smugowa	09:00	17:00	<b>300 PLN</b>
<b>KATOWICE</b> <u>wyjazd</u> : McDonalds, ul. Górnośląska 40A (w kierunku na Kraków) <u>powrót</u> : McDonalds, ul. Górnośląska 55 róg ul. Ofiar Katynia (w kierunku na Wrocław)	12:00	13:30	<b>220 PLN</b>
<b>KRAKÓW</b> Parking przed Stadionem Wisły, ul. Reymonta 22	13:30	12:30	<b>180 PLN</b>

**Uwaga:** Korzystając z przejazdu grupowego ATAS, obowiązuje pełna opłata za transport, nawet w przypadku dojazdu własnego lub odbioru dziecka w jedną stronę (dotyczy np. wyjazdu z grupą, a powrotu własnego).

**Uwaga:** Możliwość powrotu wyłącznie do tego samego miasta, w którym wsiadł uczestnik obozu.