

# MOS WOLA Warszawa

<http://www.moswola.pl/mos/aktualnosci/11451,Zgrupowanie-siatkarek-w-Olecku-1-12-82018.html>  
19.04.2024, 16:03

Strona znajduje się w archiwum.

## Zgrupowanie siatkarek w Olecku 1-12.-8.2018

Wielkimi krokami zbliżamy się do wyjazdu na sportowy obóz kondycyjno- przygotowawczy do sezonu 2018-2019. Tym razem powita MOS WOLA miasto Olecko. Piękna pogoda zamówiona, krajobraz okolic Olecka zapierający dech w piersiach. Oprócz treningów czeka nas słońce, woda, las, rowery, kajaki oraz tamtejsze imprezy regionalne.



Pamiętamy o przygotowaniu się do obozu. Zabieramy oprócz listy zamieszczonej poniżej, dobre nastroje, uśmiech nieschodzący z buzi.

Krótkie info dotyczące wyjazdu:

Olecko 01.08.2018 - 12.08.2018

Zbiórka: 01.08.2018 ul. Rogalińska 2 godz. 09.30

Wyjazd: godz. 10.00, czas podróży 4-5 godz.

Powrót: 12.08.2018 w godz. wieczornych ok. 19.00/20.00

Aktualności dotyczące wyjazdu na stronie

[www.facebook.com/moswola/](http://www.facebook.com/moswola/)

[Spis podstawowych rzeczy na obóz:](#)



Jedzenie na drogę:  
kanapki z lubianą wędliną lub serem+ napój  
niegazowany, niesłodzony + owoce  
czas podróży ok. 4/5 godzin



W autokarze i na obozie jest absolutny zakaz  
spożywania chrupek, chipsów, napojów słodzonych,  
itp.;



W autokarze chętnie wyświetlimy film dvd, który  
zawodniczka zabierze;



Klub nie gwarantuje wody na treningi (sklepy są obok  
ośrodka);



Torbę podróżną, a w niej ubranie na zmianę:

- dres (spodnie + bluza), ciepła bluza;
- kurtka przeciwdeszczowa, czapka p/słoneczna ;
- buty do trenowania na hali;
- buty do trenowania w terenie;
- strój sportowy na halę (spodenki, koszulki,  
skarpety, nakolanniki);

- kapcie, klapki pod prysznic;
- kostium kąpielowy, okulary do pływania;
- krem do opalania z filtrem;
- 2 ręczniki, przybory toaletowe;
- foliowa torba na brudne ubrania;
- podstawowe środki farmakologiczne: wit. C, etc.,  
plastry opatrunkowe

#### Kadra trenerska:



Kierownik – Małgorzata Dzido tel.500 204 969



Mini „4” – Radosław Krukowski tel. 790 273 995



Młodziczka I – Jakub Miecznikowski tel.: 662 281 106



Młodziczka II – Magdalena Gryko tel.: 508 000 195



Mini „3” , „2”-

WAŻNE:

Lekarstwa, które dziecko stale przyjmuje należy przekazać opiekunowi wraz z przyklejoną do opakowania kartką zawierającą imię i nazwisko dziecka oraz dokładny sposób dawkowania leku.

Uwaga:

Jest możliwość zdeponowania pieniędzy u wychowawców. Należy w tym celu odliczoną, odpowiednio przygotowaną kwotę (np. po 10 złotych na dzień) włożyć do podpisanej koperty, wychowawcy nie będą rozmieniać pieniędzy na miejscu. Pieniądze będą wydawane raz dziennie o wyznaczonej porze.

Na kopercie można zaznaczyć jak pieniądze mają być wydawane.

ZALECAMY NIE DAWAĆ DZIECKU rzeczy wartościowych np. - telefonów komórkowych, gier elektronicznych, konsoli do gier, PSP itp.

Ani organizator obozu, ani wychowawca nie będą odpowiadać za te urządzenia - ich zepsucie, zgubienie, kradzież i inne skutki związane z ich używaniem (np. nagrywanie czy publikowanie zdjęć/filmów).

Telefony w najmłodszych grupach zostaną zebrane i wydawane raz dziennie wg. ustaleń z trenerem.

Absolutnie na obozie egzekwowany będzie zakaz spożywania fast foodów , chipsów, słodczy, napojów słodzonych.