



Polska (transport: autokarem)

Dąbki - projekt plaża - obóz windsurfingowy 10-14 i 15-18 lat

Wiek uczestników: 10 - 14 lat i 14 - 18 lat

Dąbki - jedna z najpiękniej usytuowanych i najczystszych nadmorskich miejscowości uzdrowiskowych w Polsce, położona między Jeziorem Bukowo, a Bałtykiem, w pobliżu Darłowa. Wspaniały mikroklimat, bogate w jod morskie powietrze, szeroka plaża, brak przemysłu i rozległe obszary leśne dodają tej miejscowości szczególnego uroku i stwarzają świetne warunki do wypoczynku oraz uprawiania różnych form aktywności.

Zakwaterowanie:

Ośrodek Wypoczynkowy "CARBO" - położony w spokojnej, nadmorskiej części miejscowości rozciągającej się między Jeziorem Bukowo, a wybrzeżem Bałtyku. Ogrodzony i oświetlony teren ośrodka leży zaledwie o ok. 100 metrów od nadmorskiej plaży i ok. 50 metrów od brzegu Jeziora Bukowo. Ośrodek składa się z 2 pawilonów hotelowych 3 kondygnacyjnych oraz budynku głównego, w którym mieści się sala restauracyjna, kawiarnia z salą dyskotekową i tarasem, sala telewizyjno - taneczna, bilard i tenis stołowy. Ponadto do dyspozycji obozowiczów są boiska do siatkówki, koszykówki i piłki nożnej, plac zabaw, miejsca na ogniska, a w budynkach hotelowych - 8 salek telewizyjnych i do tenisa stołowego. Uczestnicy zakwaterowani będą w pokojach typu studio 2+2 i 2+3 osobowych z łazienkami (umywalka, natrysk, WC) i balkonami.

Wyżywienie:

Całodzienne wyżywienie (śniadanie i kolacja - bufet, obiad serwowany) w sali restauracyjnej ośrodka. Pierwszy posiłek: kolacja w dniu przyjazdu, ostatni posiłek: śniadanie w dniu wyjazdu oraz prowiant na drogę powrotną.

Transport:

Autokar turystyczny. Na trasach dojazdowych w Polsce, przy liczbie uczestników mniejszej niż 18 osób przejazd może nastąpić mikrobusem.

Ubezpieczenie:

NNW (15 000 zł) Signal Iduna S.A.

Cena zawiera:

zakwaterowanie (11 noclegów), wyżywienie, opiekę kadry pedagogicznej i instruktorskiej oraz opiekę medyczną, koszt realizacji programu (w tym zajęć specjalistycznych), nagrody i pamiątki, transport, ubezpieczenie.

Informacje praktyczne:

Konieczne są: legitymacja szkolna, mały plecak, śpiwór, karimata, ciepły sweter lub polar, dres sportowy, kurtka przeciwdeszczowa, odzież i buty do chodzenia po wodzie, lesie i mokradłach, buty turystyczne i tzw. halówki, latarka z zapasem baterii, letnie nakrycie głowy, szczyryk lub nóż, okulary słoneczne, krem ochronny z filtrem UV, strój kąpielowy. Należy również zabrać poprawnie wypełnioną kartę obozową, numer PESEL; mile widziane: busole, instrumenty muzyczne, aparaty fotograficzne, płetwy i maski do nurkowania.

Uwagi:

Kolejność i intensywność zajęć ustali kadra (ratownicy WOPR, przewodnicy, leśnicy, instruktorzy poszczególnych form rekreacji, żeglarstwa, windsurfingu i strzelectwa sportowego) w zależności od pogody i predyspozycji



psychofizycznych uczestników. Zajęcia specjalistyczne prowadzone będą przez instruktorów przy zachowaniu wszelkich środków bezpieczeństwa. Dodatkowo od każdego uczestnika pierwszego dnia pobytu pobierzemy kaucję w wysokości 30 zł na pokrycie ewentualnych strat spowodowanych przez niego w sprzęcie lub w wyposażeniu ośrodka. Jeśli takich strat nie będzie - kaucję w całości oddamy w dniu wyjazdu.

Program wspólny dla wszystkich rodzajów obozów:

To przede wszystkim turnieje sportowe, biegi sprawnościowe, rozgrywki i zajęcia gimnastyczne na plaży oraz na terenie ośrodka. Orientering - wędrówki na orientację, nocne podchody, zawansowane gry terenowe "czytanie mapy", nauka posługiwania się busolą, rysowanie map i planów, "czytanie z gwiazd", sygnalizacja i komunikowanie się w terenie. Pierwsza pomoc - nauka podstawowych zagadnień dotyczących pierwszej pomocy przedmedycznej, symulacja akcji ratunkowej na wodzie, konstruowanie noszy, udzielanie I pomocy oraz transport rannego. Wycieczki piesze i rowerowe po okolicznych terenach. Wieczorem ogniska z gitarą i pieczeniem kiełbasek oraz raz w turnusie biwak nocny. W chwilach wolnych czas będziemy spędzać na plaży.

Program fakultatywny dodatkowo płatny:

Istnieje możliwość dokupienia dodatkowych zajęć paintballowych w cenie 25-35zł (w zależności od realizowanych scenariuszy), pakietu windsurfingowego (3 godz.) w cenie 50 zł za pakiet, rejsu katamaranem (min 4 osoby) - 30 zł za rejs, przejażdżka bananem (min 5 osób) - 10 zł za osobę/15 minut, pakietu mini kitesurfingu (4 godz.) - 450 zł za pakiet (wymagana zgoda rodziców oraz ukończone 16 lat).

Obóz Windsurfingowy

Zajęcia odbywają się na jeziorze Bukowo. Celem obozu jest nauka oraz doskonalenie żeglowania na desce windsurfingowej - pakiet 15 godz. (10 godzin szkolenia z instruktorem + 5 godzin samodzielnego pływania). W przypadku złych warunków pogodowych zajęcia mogą być skrócone lub odwołane. Zapewniamy: sprzęt szkoleniowy (deska mieczowa, żagle od 1 m² do 5,5 m²), pianki, kamizelki asekuracyjne, asekuracja z łodzi motorowej. Program obozu obejmuje m.in.: budowa sprzętu, podnoszenie żagla, jazda na halsie, ostrzenie i odpadanie, zwroty deską pod wiatr i z wiatrem, halsowanie, żeglowanie z wiatrem, zwrot przez rufę. Żeglowanie pod okiem wykwalifikowanych instruktorów. Dodatkowo będzie realizowany program obozu rekreacyjnego.

Terminy i ceny

obóz windsurfingowy 10-14 i 15-18 lat (skrót: CA_WIN)

| Nr grupy | Data | Cena | Cena ISIC |
|----------|---------------|-------------------------------------|-----------|
| ŁPOD01 | 21.06 - 02.07 | 1599 zł 1549 zł Promocja | 1524 zł |
| ŁPOD02 | 03.07 - 14.07 | 1649 zł 1599 zł Promocja | 1574 zł |
| ŁPOD03 | 15.07 - 26.07 | 1649 zł 1599 zł Promocja | 1574 zł |
| ŁPOD04 | 27.07 - 07.08 | 1649 zł 1599 zł Promocja | 1574 zł |
| ŁPOD05 | 08.08 - 19.08 | 1649 zł 1599 zł Promocja | 1574 zł |
| ŁPOD06 | 20.08 - 28.08 | 1449 zł 1399 zł Promocja | 1374 zł |



biuro podróży

www.Fregata.info

ul. Muzealna 1
59-220 Legnica
tel. +48 76 852-25-58
fax. +48 76 852-24-84
fregata@fregata.info
gadul-gadu: 🌈