

Relaks Na Zdrowie

(Obóz Wypoczynkowy)

(Przedział wiekowy 10-14, 15-18 lat)

Charakterystyka Imprezy

Relaks na Zdrowie to ciekawy sposób spędzenia wakacji. To obóz dla każdego kto lubi spędzać czas aktywnie biorąc udział w wyprawach rowerowych, kajakowych, jak i również leżakować na plaży lub jachcie opalając się w mazurskim słońcu. Podczas wyjazdu zadbamy o wasze zdrowie poprzez aktywne spędzanie czasu oraz o wasze samopoczucie poprzez niesamowity relaks nie tylko na plaży, ale także przy ognisku śpiewając przeróżne piosenki w towarzystwie wszystkich uczestników obozu.

Program imprezy

Zajęcia Sportowe – będziemy brać udział w wielu zajęciach sportowych takich jak: siatkówka, koszykówka, olimpiady sportowe czy piłka nożna.

Wieczne Piknikowanie – przy dobrej pogodzie będziemy leżakować na kocach wpatrując się w niebo pełne gwiazd, rozmawiając ze sobą, ciesząc się chwilą relaksu słuchając dźwięku muzyki.

Aquazorbing – wodna kula waterball nie ma ograniczeń. Tutaj wybawisz się na całego, a dobry humor nie zejdzie z Ciebie przez długi czas. Spacerów wodnych w kuli wymagają świetnej równowagi, śmiałości i mnóstwo energii!

Olimpiada Wodna – będziemy mieli okazję sprawdzić swoje umiejętności w różnego rodzaju zadaniach odbywających się na wodzie!

Rejsy Żeglarskie – nie ma nic piękniejszego, jak wypłynąć jachtem na piękne, Ryńskie jezioro. Poznamy podstawy żeglowania i manewrowania jachtem. Wszystkim wtajemniczonym, nasz instruktor przybliży działanie jachtów żeglarskich oraz jak należy się zachować na wodzie podczas różnych warunków atmosferycznych.

Kajaki & Rowerki Wodne – oprócz rejsów warto spędzić rekreacyjny czas na Ryńskim jeziorze z użyciem kajaków i rowerów wodnych. Podczas trwania obozu jest również organizowana podróż rowerowo-kajakowo-żeglarska, w której wyznaczymy sobie cel naszej podróży. Czas naszej podróży zajmuje około 3 godzin.

Wyprawa Kajakowo-Żeglarska – wyruszymy na wyprawę, jedni kajakami, drudzy żaglami. Następnie spotkamy się w miejscu wyznaczonym wcześniej przez kadrę!

Wyprawa Rowerowa – wyprawa rowerami w piękne, Mazurskie lasy. Poruszamy się w kamizelkach oraz kaskach ochronnych, po szlakach do tego przeznaczonych. Nie możemy zapomnieć przede wszystkim o bezpieczeństwie.

Plażowanie – aby odpocząć od intensywnych zajęć, spędzimy czas na plaży czerpiąc przyjemność z pięknej pogody. Towarzyszyć nam będą różnego rodzaju gry oraz zabawy plażowe.

Noc Pod Gwiazdami **NOWOŚĆ!** – Czy może być coś piękniejszego niż noc pod gołym niebem z wykorzystaniem naturalnego otoczenia? Wspaniałe okoliczności przyrody, grono przyjaciół, przepyszny prowiant, gitara i ognisko. Takich przyjemności mogą doświadczyć nasi obozowicze. Późnym popołudniem wraz z grupą uczestników wyruszymy w rejs żeglarski ku przygodzie! Po kilku godzinach aktywnego żeglowania przycumujemy naszą żaglówkę do brzegu. Kolejne godziny

poświęcimy na wspólne śpiewanie, granie na gitarze i biwakowanie! Noc spędzimy w namiotach, lub na pokładzie jachtu. Z samego rana wyruszymy w rejs powrotny do portu żeglarskiego „Bocianie Gniazdo”.

Udział w rejsie „Noc pod gwiazdami” nie jest obowiązkowy.

Ponadto w programie

Wieczne Ogniska – nie ma nic lepszego niż wspólnie spędzony czas przy ognisku, gitarze i kiełbaskach.

Olimpiada Wodna – podczas tych zawodów podzielimy się na kilka mniejszych drużyn i rywalizować będziemy w dziedzinie wodnej.

Turniej Piłki Nożnej – cały obóz wyruszy na boisko — Orlik, gdzie podzielimy się na dwie drużyny. Uczestnicy będą grać przeciwko opiekunom oraz będą podzieleni na mniejsze zespoły, które będą rywalizować między sobą.

Podchody - uczestnicy obozu zostaną podzieleni na dwie drużyny — jedna grupa ucieka, zostawiając po drodze strzałki, ślady i zadania do rozwiązania (listy), a druga grupa musi zrobić wszystko, aby ją złapać.

Flagi - obóz zostanie podzielony na dwie drużyny. Każda z drużyn otrzyma flagę, którą będą musieli strzec. Zadaniem jest zdobycie flagi drużyny przeciwnej i przeniesienie jej na swoją połowę.

Dyskoteki - nic innego jak zabawa przy dobrej muzyce do późnych godzin wieczornych!

Noc Filmowa – osoby powyżej 14 lat będą mogły uczestniczyć w nocy filmowej, która trwać będzie do świtu. Ze względu na fakt, że następnego dnia są zajęcia, noc filmowa będzie organizowana raz na jakiś czas. W takim przypadku najczęściej uczestnicy będą mieli dodatkowe 2 godziny snu (wolny pierwszy blok zajęć). Filmy są wybierane przez uczestników i odtwarzane za pomocą projektora. Każdy z wybranych filmów wcześniej musi być zaakceptowany przez opiekunów.

Poranny trening na zdrowie – osoby chętne będą miały możliwość wzięcia udziału w porannym rozruchu, który będzie prowadzony przez instruktorów.

Inne wydarzenia – możliwość uczestniczenia w różnego rodzaju festynach oraz koncertach, organizowanych w Rynie (takich jak dni Rynu).

Kolory – pojedynki drużyn na szybkość, spryt, zręczność, gibkość i dobrą zabawę!

Baloniada – zagramy w siatkówkę za pomocą ręczników oraz balonów z wodą!

Gry Terenowe – różnego rodzaju gry prowadzone w terenie. Autorzy scenariusza nieraz Was zaskoczą!

Badminton – rozgrywki, turnieje, precyzja, zwinność – to towarzyszyć będzie grze w Badmintona.

Ping Pong – zostań mistrzem rakiety tenisa stołowego!

Piłka Siatkowa – poćwiczmy przyjęcia piłki, odbicia oraz doskonalić będziemy koordynację i reakcje potrzebne do gry w piłkę siatkową.

Koszykówka – nauczymy się najbardziej efektownych sztuczek oraz taktyk koszykarskich. Rozegramy również mecz niczym w NBA!

Bilard – zagraj z obozowiczami jeden na jeden i zostań mistrzem bilarda.

Karaoke – wspólnie spędzimy czas, śpiewając wiele znanych nam utworów!

Kino Letnie – spędzimy czas na świeżym powietrzu, oglądając repertuar filmowy, który sami

ustalimy.

Kawiarenka - wspólnie spędzimy wieczorne chwile, grając w różnego rodzaju gry lub oglądając filmy. Kawiarenka to jedna z najbardziej lubianych form spędzenia czasu przez uczestników.

Happy End - zakończenie i podsumowanie obozu przy ognisku, ale początek nowych znajomości oraz przyjaźni. Rozdawanie dyplomów oraz nagród za zdobyte osiągnięcia. Wiele łez i mnóstwo śmiechu przy projekcji obozowego życia zatrzymanego w kadrze oraz ponowne odliczanie dni do następnych wakacji!

Atrakcje dodatkowe

Oprócz zajęć, które uczestnik ma wpisane w swój plan obozowy, istnieje również możliwość dokupienia dodatkowych atrakcji. Są to dodatkowe aktywności obozowe, które są wypełnieniem programu obozowego o dodatkowe zajęcia. Spis dodatkowych atrakcji znajduje się poniżej.

Paintball (65zł) – na atrakcję poświęcone są 2 bloki zajęć.

Jazda na Quadach (65zł) – na atrakcję poświęcone jest 45 minut jazdy.

Gokarty (65zł) – na atrakcję poświęcone jest 25 minut jazdy.

Wakeboard (60zł) – na atrakcję poświęcone jest 20 minut.

Park Linowy (70zł) – wyjazd do Parku Linowego w Leśniewie zajmuje dwa bloki zajęciowe. Zazwyczaj wyjeżdżamy na zajęciach przed obiadem. Transport jest zależny od ilości chętnych osób.

Aquazorbing (30zł) – dmuchana kula, za pomocą której możemy poruszać się po powierzchni wody.

Tropikana w hotelu „Gołębiewski” (65zł) – wyjazd do Aqua Parku jednego z najlepszych hoteli w Polsce. Pobyt w Tropikanie odbywa się w ciągu dwóch bloków zajęciowych.

Tor Saneczkowy typu „ROLLER COASTER” (60zł) – tor saneczkowy typu „ROLLER COASTER” zagwarantuje niesamowitą dawkę adrenaliny!

Holowanie na bananie za skuterem (40zł) - na atrakcję poświęcone jest 30 minut.

Holowanie na XO Extreme (40zł) - holowanie na XO Extreme to jedyna taka atrakcja oferowana na obozach młodzieżowych na Mazurach. Wow XO Extreme Towable jest chyba najbardziej ekscytującym z wszystkich pontonów stworzonych do tej pory!

Zwiedzanie Zamku „Ryn” - ceny ustalane są przez zamek.

Wycieczka do Mikołajek (50zł) - na atrakcję poświęcamy 2 bloki zajęć.

Park Dzikich Zwierząt w Kadzidłowie (45zł) - wyjazd do Parku Dzikich Zwierząt w Kadzidłowie. Na atrakcję poświęcone są 2 bloki zajęć.

Zajęcia indywidualne na Quadzie (uczestnik + instruktor - dwa Quady) (150zł) – zajęcia indywidualne z instruktorem na trzech quadach. Atrakcja trwa 60 minut.

Pakiet Wodny (200zł)

- Holowanie na Bananie
- Wakeboard
- Aquazorbing
- Tropikana w hotelu „Gołębiewski”

Pakiet Adrenaliny (220zł)

- Paintball
- Quady
- Park Linowy

- Gokarty

Całodniowy Rejs Żeglarski do Mikolajek (100zł)

Transport

Za dodatkową opłatą oferujemy zorganizowany transport pociągiem lub autokarem z miejscowości:

Miasto wyjazdu Dodatkowa opłata Rodzaj transportu

Szczecin	150zł	Pociąg
Słupsk	150zł	Pociąg
Gdynia	150zł	Pociąg
Gdańsk	130zł	Pociąg
Tczew	130zł	Pociąg
Malbork	130zł	Pociąg
Elbląg	130zł	Pociąg
Olsztyn	50zł	Autokar
Wrocław	150zł	Pociąg
Poznań	130zł	Pociąg
Bydgoszcz	130zł	Pociąg
Toruń	130zł	Pociąg
Katowice	150zł	Pociąg
Kielce	150zł	Pociąg
Kraków	150zł	Pociąg
Warszawa	130zł	Pociąg
Radom	150zł	Pociąg
Leszno	150zł	Pociąg
Gniezno	130zł	Pociąg
Białystok	130zł	Pociąg
Ełk	130zł	Pociąg
Giżycko	100zł	Odbiór osobisty
Łódź	130zł	Pociąg
Skierniewice	130zł	Pociąg

Podane powyżej ceny obejmują kurs w jedną stronę. Ceny powrotne są takie same.

Rozpoczęcie i zakończenie

Obóz organizowany jest w ośrodku „Bocianie Gniazdo” ul. Mazurska 30, 11-520 Ryn.

Rozpoczęcie odbywa się pierwszego dnia turnusu o godz. 17:00 (kolacja). Zakończenie ostatniego dnia turnusu o godz. 10:00 (śniadanie). Po przybyciu na ośrodek, uczestnicy przemieszczają się pod recepcję w celu rejestracji. Osoby, które wcześniej nie wysłały wymaganych dokumentów do biura, obowiązkowo muszą je dostarczyć w momencie przybycia na obóz.

Terminy i ceny

Obóz	OD	DO	Cena
RNZ 1	29-06-2020	07-07-2020	1299,-
RNZ 2	08-07-2020	18-07-2020	1549,-
RNZ 3	19-07-2020	29-07-2020	1549,-
RNZ 4	30-07-2020	09-08-2020	1549,-
RNZ 5	10-08-2020	20-08-2020	1549,-
RNZ 6	21-08-2020	28-08-2020	1099,-

Co należy ze sobą zabrać?

- Kask (jeśli uczestnik chce, może zabrać ze sobą własny kask)
- Rękawiczki motocyklowe (w przypadku jazdy wśród gałęzi bądź jako ocieplenie podczas gorszych warunków pogodowych)
- Skarpetki (minimum 10 par)
- Grubsze skarpetki (2 pary)
- Bielizna
- T-shirty
- Gruba, ciepła bluza/polar
- Dresy
- Spodnie typu džins min. 1 para
- Strój kąpielowy, klapki, ręcznik plażowy, jeśli jest możliwość to piankę wodną
- Ręcznik kąpielowy min. 2 sztuki
- Czapka z daszkiem chroniąca przed promieniami słonecznymi
- Sportowe obuwie
- Piżama
- Krem z filtrem UV
- Kosmetyki typu: mydło, szampon, pasta do zębów itd.
- Środki owadobójcze na komary
- Lekarstwa, które przyjmuje uczestnik (obowiązek poinformowania opiekunów o przyjmowaniu leków)
- Wymagane dokumenty niezbędne do przyjęcia uczestnika
- Strój moro, maskę do paintballa (jeśli uczestnik posiada swoje prywatne)
- Mały plecak
- Latarkę
- Okulary przeciwsłoneczne

Uwagi

Od 13 roku życia za zgodą rodzica zezwalamy dziecku na samodzielne wyjście do sklepu, który znajduje się ok. 150 metrów za bramą ośrodka. W takim przypadku wymagana jest pisemna zgoda rodzica/opiekuna prawnego, iż zgadza się, aby dziecko mogło opuszczać samodzielnie teren ośrodka. Nie przyjmujemy zgody w formie telefonicznej. W przypadku braku możliwości złożenia w formie papierowej, prosimy o zgodę za pośrednictwem maila.

Opuszczenie ośrodka może odbyć się tylko i wyłącznie podczas przerwy między zajęciami. Zaleca się również, aby uczestnik poinformował swojego wychowawcę o wyjściu do sklepu. Może to zrobić nawet telefonicznie.

Osoby poniżej 13 roku życia nie mogą samodzielnie opuszczać teren ośrodka. W takim przypadku wychowawcy będą organizować wyjścia do sklepu, lub na miasto.

Podczas trwania całego obozu, na terenie ośrodka będzie obecny ratownik medyczny. Będzie on dostępny dla uczestników przez cały czas trwania obozu, całodobowo.

W przypadku poważnych sytuacji, z którymi będzie trzeba przewieźć uczestnika do szpitala, nasza kadra wyposażona jest w samochody. W ten sposób nie jesteśmy zmuszeni czekać na przyjazd pogotowia, lecz sami możemy szybko reagować.

Również w takim przypadku nasza kadra jest do dyspozycji uczestników przez cały czas. Każdy uczestnik otrzyma numer telefonu swojego wychowawcy, aby w przypadku złego samopoczucia mógł natychmiast się z nim skontaktować.

Przedstawiony powyżej program może ulec niewielkim zmianom od nas niezależnych.