

# **REGULAMIN UCZESTNIKA ZIMOWISKA POSiR Przemysł SANOK 15.01.2023 – 19.01.2023r.**

Opiekunowie na zimowisku dołożą wszelkich starań by stworzyć dzieciom jak najlepsze warunki do wypoczynku, umożliwić im aktywne uczestnictwo w życiu grupy oraz zorganizować czas wolny w sposób przyjemny i pożyteczny.

Jedziemy na zimowisko, żeby:

- wypoczywać
- nawiązywać nowe znajomości i przyjaźnie
- doskonalić naukę pływania, jazdy na łyżwach
- dowiedzieć się i nauczyć nowych rzeczy
- wesoło i bezpiecznie się bawić
- poznać region, w którym będziemy przebywać.

Pełna dokumentacja zimowiska do pobrania na stronie [www.posir.pl](http://www.posir.pl)

**Prawidłowo wypełnione karty uczestników, oraz podpisany regulamin wypoczynku należy składać w w biurze akademii pływania „ Rybka” od 7:00 – 15:00 pon.-pt.- Kryta Pływalnia, lub u trenerów nauki pływania.**

Z regulaminem uczestnicy będą dodatkowo zapoznani w pierwszym dniu wyjazdu.

## **1. Uczestnik zimowiska ma prawo:**

- do udziału we wszystkich zajęciach programowych realizowanych podczas zimowiska z pełnym zachowaniem zasad bezpieczeństwa i higienicznych warunków pobytu,
- wyrażać swoje poglądy oraz zwracać się ze wszystkimi problemami do wychowawców i kierownika wypoczynku,
- do radosnego wypoczynku oraz pochwał i wyróżnień ze strony wychowawców i kierownika wypoczynku,
- oddać do depozytu kierownika wypoczynku i wychowawców pieniądze

## **2. Uczestnik zimowiska ma obowiązek:**

- przestrzegać regulaminu zimowiska oraz ośrodka oraz stosować się do poleceń wychowawców, kierownika i innych osób odpowiedzialnych za bezpieczeństwo uczestników zimowiska
- uczestniczyć we wszystkich zajęciach programowych o ile nie został zwolniony z tych zajęć przez wychowawcę lub lekarza,
- punktualnie stawiać się na zajęciach i aktywnie w nich uczestniczyć,
- dbać o czystość i porządek oraz powierzone mienie w czasie wypoczynku
- **przestrzegać godzin ciszy nocnej,**
- **przestrzegać higieny osobistej (mycie zębów, włosów, ciała, zmiana ubrań, bielizny, skarpetek),**
- kulturalnie zachowywać się podczas posiłków i nie tylko,

- zachowywać czystość w łazienkach i pokojach,
- nie przywłaszczać sobie cudzych rzeczy, a znalezione zgłosić do kierownika zimowiska lub opiekuna, nie dotykać znalezionych przedmiotów
- niewiadomego pochodzenia,
- szybko reagować na sygnały wzywające do zbiórki,
- nie rozmawiać z obcymi osobami bez opiekuna czy kierownika,
- zgłaszać wszelkie zauważone usterki w sprzęcie i wyposażeniu miejsca zakwaterowania,
- z szacunkiem odnosić się do innych osób przebywających na zimowisku, wychowawców i obsługi ośrodka,
- przestrzegać ogólnych zasad bezpieczeństwa m. in.: dot. kąpiel, ruchu drogowego, pobytu na lodowisku oraz wycieczkach, - przestrzegania zasad BHP i ppoż., a w razie dostrzeżenia sytuacji stwarzającej zagrożenie dla życia i zdrowia innych, informować wychowawcę,
- informować kadrę zimowiska o każdej chorobie lub złym samopoczuciu,
- zgłaszać nawet najdrobniejsze skaleczenia ciała opiekunowi.

#### **Zabrania się:**

- korzystania, bez uzasadnionej potrzeby, z telefonów komórkowych / tabletek podczas zajęć programowych oraz ciszy nocnej,
- nagrywania, robienia zdjęć, publikacji w sieci bez wyraźnej zgody osób nagrywanych / fotografowanych,
- nagrywania, robienia zdjęć, publikacji w sieci osób w trakcie wykonywania intymnych czynności (korzystania z łazienki, zmiany ubrania, kąpiel, snu itp.)
- opuszczania zajmowanych pokoi po ogłoszeniu ciszy nocnej (wyjście tylko w nagłych przypadkach),
- głośnego zachowania uniemożliwiającego sen współlokatorom.

### **3. Organizator zimowiska nie odpowiada za bagaż skradziony, cenne przedmioty, sprzęt elektroniczny i telefoniczny / w tym pieniądze/ zgubiony lub zniszczony z braku staranności uczestnika.**

#### **4. Kadra:**

**Kierownik** zimowiska jest osobą koordynującą całość wypoczynku, posiadającą kwalifikacje zgodne z Rozporządzeniem Ministra Edukacji Narodowej z dnia 30.03.16r. (Dz.U.2016,452) w sprawie wypoczynku dzieci i młodzieży szkolnej. Kierownik jest osobą koordynującą całość wypoczynku. Jego obowiązkiem jest czuwać nad zgodnością wypoczynku z obowiązującymi przepisami.

**Opiekun** – wychowawca posiadający kwalifikacje zgodne z Rozporządzeniem Ministra Edukacji Narodowej z dnia 30.03.16r. w sprawie wypoczynku dzieci i młodzieży szkolnej.

Organizator i opiekunowie są zobowiązani dokładać wszelkich starań, by stworzyć dzieciom jak najlepsze warunki do wypoczynku, umożliwić im aktywne uczestnictwo

w zajęciach oraz organizować czas wolny w sposób przyjemny i pożyteczny, a także zapewnić odpowiednie warunki zdrowotne w czasie wypoczynku zgodnie z obowiązującymi przepisami w zakresie stanu sanitarnego pomieszczeń i otoczenia.

### **Opiekun ma obowiązek:**

- Zapoznać się z formularzami zgłoszeniowymi oraz ankietami uczestników zimowiska będącymi kartami kwalifikacyjnymi uczestników wypoczynku,
- Prowadzenia dziennika zajęć,
- Organizowania zajęć zgodnie z rozkładem dnia,
- Pilnowania uczestników i nie pozostawiania ich bez opieki,
- Sprawowania opieki nad uczestnikami w zakresie higieny, zdrowia, wyżywienia oraz innych czynności opiekuńczych,
- Zapewnienia bezpieczeństwa uczestnikom wypoczynku,
- Poszanowania godności każdego uczestnika zimowiska,
- Na wniosek rodziców informowania o zachowaniu uczestników i ich stanie zdrowia,
- Po zakończeniu zimowiska Wychowawca ma obowiązek dostarczyć do Kierownika uzupełnione karty uczestników wraz z prowadzonym dziennikiem zajęć.

### **5. Inne zapisy regulaminowe:**

- na zimowisku obowiązuje **bezwzględny zakaz**: zakupu, posiadania i picia alkoholu, zakupu, posiadania i palenia tytoniu / w tym e-papierosów / oraz zakupu, posiadania i zażywania środków odurzających różnego typu, w przypadku złamania tego zakazu organizator bezwzględnie powiadamia rodziców / opiekunów uczestnika i stosowne władze / policja /
- **uczestnikowi nie wolno samowolnie oddalać się od grupy oraz poza teren ośrodka bez wiedzy i zgody wychowawcy,**
- W przypadku **poważnego** naruszenia regulaminu zimowiska uczestnik może zostać skreślony z listy uczestników, a rodzic / opiekun prawny ma obowiązek w ciągu 48 godzin odebrać dziecko z zimowiska na własny koszt,
- Jeżeli dziecko bierze **leki na stałe** lub przejściowo to prosimy spakować lekarstwa i dołączyć szczegółowy opis podawania leków / jeśli to możliwe od lekarza /,
- **Zastrzegamy sobie prawo do zmian w programie, w sytuacjach gdy program nie może być zrealizowany z przyczyn pogodowych lub innych niezależnych od organizatora.**

Osoby zainteresowane fakturą za pobyt dziecka na zimowisku proszę o przesyłanie informacji na emaila [rybka@posir.pl](mailto:rybka@posir.pl) z dokładną informacją na kogo ma być wystawiona oraz co ma być umieszczone w treści.

Dzieci dodatkowo będą ubezpieczone w zakresie NNW

Kierowca i autobus jest z firmy EUROBUS – Mariusz Franków

Nocleg i wyżywienie: [Dom sportowca - Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji](https://mosir-sanok)  
<https://mosir-sanok>

## **Zgłoszenie nr 1763/POD/2023-Z Podkarpackie Kuratorium Oświaty**

### **Telefony kontaktowe do opiekunów:**

- ➔ Greta Ostrowska – 665 502 346 - kierownik
- ➔ Natalia Szymańska - 794 301 533 - wychowawca
- ➔ Przemysław Sieńko - 601 563 202 - wychowawca
- ➔ Maciej Karwowski - 604 548 339 - wychowawca

**Obsada wychowawców uzależniona jest od liczby chętnych uczestników i może ulec zmianie.**

## **Rodzicu - nie zapomnij !**

### **Ubiór uczestnika zimowiska:**

- ✓ Ciepła kurtka, czapka - kominiarka, szalik, zimowe obuwie, rękawiczki / 2 pary /,
- ✓ Piżama (w pokojach będzie ciepło), przybory higieniczne i toaletowe (szczoteczka do zębów, pasta, szampon, żel pod prysznic, szczotka i akcesoria do włosów), ręczniki + ręcznik kąpielowy,
- ✓ Strój na basen 2x, czepek kąpielowy, okulary do pływania, klapki, adidas lub trampki do chodzenia w budynku,
- ✓ Ciepła bluza / polar /, spodnie na śnieg / inne niż jeansy / - strój na „cebulkę”
- ✓ Bielizna: kalesony lub legginsy, ciepłe skarpety (przynajmniej 2 pary na dzień), najlepiej bielizna termiczna - Przytulanka, jasiek
- ✓ **ŁYŻWY**, jeżeli dziecko posiada

### **Dodatkowo:**

- ✓ Sztyft ochronny na usta, tłusty lub półtłusty krem zimowy, chusteczki higieniczne i nawilżane
- ✓ Mały podręczny plecak lub torba,

**UWAGA! NAJLEPSZE RZECZY NA ZIMOWISKO TO RZECZY, KTÓRE DZIECI ZNAJĄ, W KTÓRYCH CZUJĄ SIĘ SWOBODNIE. WARTO PODPISAĆ RZECZY, WTEDY UNIKNIE SIĘ ZGUB I RZECZY DO KTÓRYCH POD KONIEC ZIMOWISKA NIKT SIĘ NIE PRYZNAJE !!**

**Data i podpis rodzica/ opiekuna**

# PROGRAM ZIMOWISKA

## 15.01.23 – niedziela

- 14.30 zbiórka uczestników zimowiska
- 15.00 przejazd autokarem do Sanoka, po drodze góry Słonne-taras widokowy, najdłuższe serpentyny w Polsce
- 17.00 przyjazd do Sanoka
- 17.30 wspólna kolacja w pizzerii w Sanoku
- 19.30 przyjazd do domu sportowca Mosir
- 20.00 zakwaterowanie
- 20.30 sprawy organizacyjne
- 21.30 toaleta
- 22.00 cisza nocna

## 16.01.23 – poniedziałek

- 7.00 pobudka, gimnastyka
- 7.30 toaleta
- 8.00 śniadanie
- 9.00 wyjście do skansenu w Sanoku
- 10.00 zwiedzanie z przewodnikiem skansenu
- 12.00 powrót
- 13.00 zajęcia na basenie
- 14.30 obiad
- 15.00 odpoczynek, czas wolny
- 17.00 zabawy i zajęcia fitness z instruktorem
- 19.00 kolacja
- 20.00 basen
- 21.30 toaleta
- 22.00 cisza nocna

## 17.01.23 – wtorek

- 7.00 pobudka, gimnastyka
- 7.30 toaleta
- 8.00 śniadanie
- 9.00 wyjście na „tor lodowy”( łyżwy)
- 11.30 odpoczynek
- 13.00 basen
- 14.30 obiad
- 15.00 czas wolny
- 17.00 wspólne gry, zabawy, konkursy, wyświetlanie filmów
- 19.00 kolacja

- 20.00 basen
- 21.30 toaleta
- 22.00 cisza nocna

### **18.01.23 – środa**

- 7.00 pobudka, gimnastyka
- 7.30 toaleta
- 8.00 śniadanie
- 9.00 wyjście na lodowisko
- 11.30 odpoczynek
- 13.00 basen
- 14.30 obiad
- 15.00 czas wolny
- 16.00 zwiedzanie miasta, Zamek w Sanoku, rynek
- 19.00 kolacja
- 20.00 basen
- 21.30 toaleta
- 22.00 cisza nocna

### **19.01.23 – czwartek**

- 7.00 pobudka, gimnastyka
- 7.30 toaleta
- 8.00 śniadanie
- 8.30 pakowanie
- 9.00 wymeldowanie
- 9.30 przejazd do Przemyśla po drodze zwiedzanie Góry Sobień wraz z ruinami zamku znajdującym się w rezerwacie przyrody
- 13.00 – 14.00 przyjazd do Przemyśla

#### **Prowiant na drogę:**

Podróż trwa około 2-4- **godzin, zbiórka Kryta Pływalnia w Przemyślu**  
**ul. 22 Stycznia 8**

W związku z tym proszę zabezpieczyć odpowiednią ilość jedzenia i napojów.

**W podróży bezwzględnie zakazane jest spożywanie : coca coli, napojów gazowanych oraz napojów energetyzujących.**

**W przypadku dodatkowych pytań  
proszę o kontakt telefoniczny 607 876 715**

Data i podpis rodzica/opiekuna