



# KOLONIA LETNIA WSPÓŁCZEŚNI HEROSI 19/07/2020 – 01/08/2020



## VADEMECUM RODZICA

Zamieszczone poniżej porady i sugestie wynikają z naszych wieloletnich doświadczeń w organizacji kolonii oraz obozów. Zachęcamy do skorzystania z proponowanych rozwiązań. Mamy świadomość, że występują indywidualne sytuacje, które wymagają dostosowania warunków do wymagań konkretnego dziecka i jego rodziców/opiekunów. Prosimy w takim przypadku o kontakt – wspólnie wypracujemy najlepsze rozwiązanie.

### PODRÓŻ

W autokarze spędzimy kilka godzin. Podczas podróży przewidziany jest minimum jeden postój na odpoczynek (liczba postojów jest uzależniona od warunków i potrzeb dzieci). Do autokaru dziecko powinno zabrać mały plecak z posiłkiem i pić na drogę oraz rzeczami na czas podróży. Zapewniamy prowiant na drogę powrotną.

### UBRANIA

Dziecko powinno być zapakowane w jedną torbę/walizkę o gabarytach dostosowanych do wieku i ilości zabranych rzeczy. Zachęcamy do wspólnego pakowania, dzięki któremu dzieci wiedzą co i gdzie znajduje się w ich bagażu. Ze względu na charakter wyjazdu prosimy o wybór ubrań wygodnych i praktycznych. Do spania najlepsze są dresy lub inne luźne ubranie. Prosimy o przypomnienie dziecku o konieczności przebierania się do snu.

Na miejscu czyste rzeczy będą umieszczone w szafkach. Brudne rzeczy dzieci będą przetrzymywane w osobnym miejscu w walizkach/torbach, dlatego warto je wyposażyć w dużą torbę foliową lub worek. Koło domków będzie zorganizowane miejsce na suszenie ubrań, proszę uczulić dzieci by nie wkładały do toreb mokrych rzeczy. Kadra pomaga w utrzymaniu porządku w rzeczach szczególnie młodszym dzieciom. W szczególnych przypadkach na terenie ośrodka mamy możliwość wykonania awaryjnego prania.

„Gubienie” rzeczy jest stałym elementem wyjazdów na kolonie lub obozy. Warto spakować dziecku ubrania, które dobrze zna lub podpisać je np. imieniem. Zaginione rzeczy najczęściej znajdują się podczas robienia porządków. Warto przypomnieć dzieciom, że powinny dbać o swoje ubrania i odkładać je na miejsce. Kadra prowadzi tzw. „biuro rzeczy znalezionych” i na bieżąco zwraca rzeczy właścicielom. Rzeczy „niczyje” będą prezentowane podczas odbioru dzieci w Warszawie, aby wszyscy wrócili do domu z kompletem ubrań.

### HIGIENA

Mycie i toaleta będą się odbywały w domkach, w których będą mieszkać dzieci. Każdy domek ma pełny węzeł sanitarny. Prosimy o wyposażenie dzieci w przybory toaletowe, klapki pod prysznic, dwa ręczniki oraz minimum 13 zmian bielizny. Warto wyposażać dzieci w przewiewny worek (np. worek pływacki z siatki) który ułatwi zabranie wszystkich niezbędnych rzeczy podczas kąpieli nad jeziorem. Kadra przypomina o konieczności zmiany bielizny, myciu zębów, kontroluje czy dzieci się umyły oraz pomaga najmłodszym.

### ELEKTRONIKA I KONTAKT TELEFONICZNY

Zalecamy aby dzieci nie zabierały ze sobą wartościowych rzeczy, a w szczególności sprzętu elektronicznego (telefony komórkowe, tablety, komputery, konsole, RTV, etc.). Jeżeli zdecydujecie Państwo inaczej to na własną odpowiedzialność. Jako organizator nie jesteśmy w stanie zapewnić bezpiecznych warunków przechowywania i użytkowania tych przedmiotów. Kadra w trakcie kolonii prowadzi tzw. depozyt. Dzieci mogą korzystać z zabranego ze sobą sprzętu (w szczególności z telefonów komórkowych) w czasie wyznaczonym,



zazwyczaj podczas poobiedniego relaksu. Jest to także moment, w którym dzieci będą mogły się z Państwem swobodnie kontaktować. Dzieci, które nie zabrały ze sobą telefonów będą miały zapewniony kontakt za pośrednictwem telefonów posiadanych przez kadrę.

### KIESZONKOWE I SŁODYCZE

Na terenie ośrodka nie ma sklepiku, organizowane są natomiast wycieczki w trakcie których dzieci będą mogły kupić pamiątki bądź słodycze. Kieszonkowe prosimy przekazać kadrze w kopercie, na której znajdzie się imię i nazwisko dziecka oraz przekazana kwota (prosimy o niskie nominały, np. 10zł, 20zł). Ułatwi nam to organizację oraz uchroni dzieci przed zgubieniem pieniędzy lub ich wydaniem za jednym razem. Pieniądże będziemy wydawać dzieciom stopniowo w miarę pojawiających się okazji do ich wydania.

Dzieci w miejscu zakwaterowania nie mogą samodzielnie przechowywać produktów żywnościowych, z tego powodu jeżeli dzieci mają większą ilość słodyczy kadra organizuje tzw. bank łakoci. Wszystkie słodycze, które dadzą Państwo dzieciom, lub dzieci samodzielnie kupią będą przechowywane w imiennych workach i wydawane w odpowiednich porach (po posiłku).

### ROZŁĄKA

Na kolonii dzieci mają tak zorganizowany czas, żeby chwil na rozmyślanie o domu, rodzicach, przyjaciółach, ukochanych zwierzętach było jak najmniej. Tęsknota jest jednak czymś normalnym i w większości przypadków nieuniknionym. Szczególnie dotyczy to młodszych uczestników lub dzieci, które wyjechały na samodzielny wyjazd po raz pierwszy. Prosimy o napisanie krótkiego, wzmacniającego listu do dziecka i przekazanie go kadrze w zaklejonej i podpisanej kopercie. Listy te wręczamy w pierwszych dniach kolonii, dzieci chętnie je czytają i często przechowują jako pamiątki. Częste rozmowy telefoniczne z rodzicami, szczególnie w porze wieczornej bardzo przeszkadzają w radzeniu sobie z tęsknotą, dlatego prosimy o kontakt z dziećmi w wyznaczonych porach. Dzięki bieżącym relacjom na FB tematów do rozmów na pewno nie zabraknie. Kadra wspiera dzieci w radzeniu sobie z takimi emocjami, szczególnie przydatne okazuje się wieczorne czytanie bajek.

### WAŻNE INFORMACJE

Jeżeli dzieci przyjmują leki to proszę je przekazać oddzielnie zapakowane koniecznie wraz z opisem dawkowania w opisanej torebce. Prosimy nie przekazywać lekarstw innych niż zalecone przez lekarza i wpisane w Karcie Uczestnika. Na miejscu w ośrodku jest zapewniona podstawowa opieka pielęgnarska wraz z niezbędnym wyposażeniem.

Jeśli dziecko odprowadza na wyjazd lub odbiera po powrocie inna osoba niż rodzic / opiekun prawny, to koniecznie prosimy o tym nas wcześniej powiadomić i przekazać nam stosowne upoważnienie dla tej osoby.

Kartę Uczestnika podpisują co do zasady oboje rodzice lub opiekunowie prawni. Podpis jednego rodzica lub opiekuna prawnego możliwy jest w przypadkach określonych prawem (np. orzeczenie sądu dotyczące władzy rodzicielskiej).

Prosimy też o przekazanie nam w opisanej kopercie wszelkich dodatkowych informacji (poza zawartymi w Karcie Uczestnika), które mogą się okazać przydatne w opiece nad Państwa dziećmi. Dotyczy to zwłaszcza zdrowia, ale także zaobserwowanych lęków (np. pająki, mycie głowy, pękające balony, etc.) lub niepożądanego zachowania. Dzięki informacji będziemy mogli zapobiec ewentualnym problemom. Oczywiście, w razie niepokojących sygnałów będziemy się z Państwem niezwłocznie kontaktować.



## LISTA RZECZY DO ZABRANIA

### 1. Dokumenty

- Legitymacja szkolna (aktualna)
- Książeczka PTTK (jeśli dziecko posiada)
- Koperta z kieszonkowym (według uznania)
- Upoważnienie (jeśli oddaje lub odbiera dziecko inna osoba niż rodzic / opiekun prawny)
- Torebka z lekarstwami (jeżeli dotyczy)
- List do dziecka

### 2. Ubrania:

- Piżama lub lekki dres do spania
- Bielizna (minimum 14 szt)
- Koszulki z krótkim rękawem
- Krótkie spodenki
- Strój kąpielowy
- Nakrycie głowy (czapka z daszkiem, kapelusz)
- Ciepłe bluzy lub swetry (jedna z kapturem)
- Spodnie długie
- Kurtka przeciwdeszczowa

### 3. Obuwie:

- Sandały
- Klapki pod prysznic
- Buty do chodzenia (adidasy, trampki)
- Buty za kostkę (na wycieczki po lesie)

### 4. Toaletowe:

- Ręcznik kąpielowy i do rąk
- Przybory toaletowe (szczoteczka i pasta do zębów, grzebień lub szczotka, mydło)
- Szampon, żel pod prysznic
- Preparat na komary i kleszcze (według uznania)
- Krem z filtrem (według uznania)
- Ręcznik na plażę

### 5. Przydatne:

- Mały plecak na wycieczki
- Kask rowerowy
- Coś do pisania (notesik, zeszyt, przybory)
- Ulubiona maskotka (przysłanka)
- Ciekawa książka
- Okulary (przeciwśłoneczne i do pływania)
- Latarka

