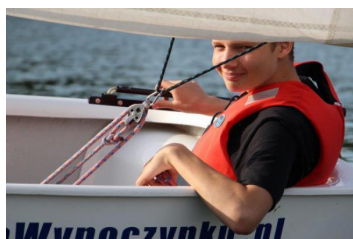


## WODNA ADRENALINA, wiek: 13 - 17 lat



### PROFIL SPORTÓW WODNYCH

Uwielbiasz godzinami moczyć się z wodzie? Chcesz przepłynąć się z prędkością światła na kole 50- metrową zjeżdżalnią prosto do jeziora?

Na tym profilu przejdziemy szkolenie z windsurfingu i żeglarstwa na jednostkach pływających różnego typu: Optymist, Omega, Dezeta. Popłyniemy kajakami i rowerami wodnymi na Wyspę Piratów - może uda nam się spotkać samego Kapitana Hucka....? Uwielbiacie zabawy w wodzie, zatem przyszykowaliśmy 50 metrowy profesjonalny tor z kaskadami i metą w jeziorze. Kto z was pobije rekord zjazdu? Kto przejdzie po równoważni wodnej, czy odważy się wyskoczyć z trampoliny wodnej?

W programie również wycieczki rowerowe, gry terenowe z elementami survivalu i łucznictwa oraz gry sportowe. Będziemy się wspinać i zjeżdżać na tyrolkach w parku linowym oraz grać w grę łączącą zbijak, łucznictwo i paintball - archery games.

### Program:

**Profil sportów wodnych obejmuje:** windsurfing (6 zajęć po 2 godz.), żeglarstwo (6 zajęć po 2 godz.), kajakarstwo (2 zajęcia po 2 godz.), rowery wodne (2 zajęcia po 2 godziny), pływanie i ratownictwo wodne (5 zajęć po 2 godz.), zajęcia quadowe (1 zajęcia po 2 godz.), gry sportowe i terenowe z elementami survivalu (5 zajęć po 2 godz.), paintball (1 zajęcia 2,5 godz.), archery games (1 zajęcia po 2 godz.), łucznictwo (1 zajęcia po 2 godz.), wycieczka rowerowa (2 zajęcia po 2 godz.), SUPy (2 zajęcia po 2 godz.) oraz zajęcia rozrywkowe, edukacyjne i rekreacyjne.

### ŻEGLARSTWO

Budowa jachtu, róża wiatrów, nauka ostrzenia, odpadania, taklowanie, trymowanie; trochę teorii i wypływamy z portu! Każdy z was posteruje w półwieźrze, bagsztagu, bajdewindzie i w kursie fordewind. Zwrot z wiatrem, na wiatr to wszystko pestka. Jezioro Wągiel to raj zarówno dla początkujących żeglarzy jachtowych jak i wytrawnych wilków morskich. Podszkolicie kunszt żeglarski na jachtach Omega, Optymist i większych jednostkach dwumasztowych pod okiem wytrawnych i znających specyfikę akwenów instruktorów. Nie zabraknie również abordaży i wypraw na Wyspę Piratów. Nie groźny nam żaden szkwał i przechył!

### WINDSURFING

Skoro żeglarstwo jachtowe to i windsurfing! Mnóstwo zabaw na deskach, ćwiczenia równowagi, tratwy i wyścigi. Kto z was nie da się zrzucić z deski...? Następnie deska i żagiel - bajdewind, półwiatr i bagsztag, a na koniec powrót do portu fordewindem. Każdy, kto był już na naszych obozach już wie, jak prosty jest zwrot na wiatr i z wiatrem!

### TRAMPOLINA WODNA

Skoki w dal do wody, skoki synchroniczne, ratownicze i konkursy skoków pod okiem ratownika WOPR.

### KAJAKARSTWO

Nauka manewrowania kajakiem, zwroty, wycieczka wzdłuż brzegów jeziora Wągiel, przeprawa na Wągiel Mały i zwiedzanie okolicznych wysp. Jak zrobić tratwę z kajaków, w jaki sposób wejść na wywrócony kajak? Na te pytania i nie tylko odpowiemy oraz zademonstrujemy w praktyce.

### SUP'y

Dmuchane deski do pływania z wiosłem to rewelacyjny sport zarówno dla osób poszukujących adrenaliny jak i tych dbających o harmonię i wyciszenie.

### PŁYWANIE

Profil wodny przeznaczony dla tych, którzy kochają przebywać w wodzie i pod jej taflą. Popływamy na kąpielisku, poskaczemy do wody z desek i rowerów wodnych, przećwiczymy desant z łodzi motorowej wzorem Navy Seals ;) Ale najpierw przeprowadzimy sprawdzian z pływania, zajęcia z ratownictwa wodnego: skoki ratownicze, holowanie i pierwsza pomoc ;)

### WYCIĘZKI ROWEROWE

Ścieżki edukacyjne i rowerowe Mazurskiego Parku Krajobrazowego otwierają nowe możliwości. Podczas wycieczek rowerowych poczujecie

we włosach powiew przygody zwiedzając Mazury z innej perspektywy.

### **GRY SPORTOWE I REKREACYJNE**

Siatkówka, piłka nożna, koszykówka, ringo, kwadrant, golf, badminton oraz to wszystko jest Wam doskonale znane. W tym roku dorzucamy **NOWOŚĆ** Beach Tennis - połączenie tenisa i piłki plażowej. Tu macie możliwość zademonstrowania swoich umiejętności w rywalizacji z rówieśnikami, ale nie zapomnimy o meczach „kadra kontra reszta świata”, czyli pojedynków doświadczenia z energią i wigorem.

### **GRY TERENOWE**

Biegi na orientację, podchody, przekradanka, czyli elementy teambuildingu, orienteringu. Współdziałanie w grupie, orientacja w terenie, kreatywne pomysły i szybkość działania pozwala na powodzenie akcji i zwycięstwo w grze. Słuchajcie uważnie instruktorów, gdyż nabytą wiedzę i umiejętność terenowe i survivalowe wykorzystacie w kilkuetapowej terenowej grze strategicznej Osada.

### **SURVIVAL**

Budowanie tratw, poznawanie różnych sposobów połowu ryb, posługiwanie się GPS-em, busołą, rozpalanie ognisk krzesiwem, lupą, sposoby na przetrwanie w trudnych warunkach pogodowych, a także pokonywanie przeszkód terenowych. Do tego rozpoznawanie roślin i tropów zwierząt, samodzielne przygotowywanie posiłków na biwakach - to właśnie sztuka przetrwania, którą wam przybliżymy.

### **PAINTBALL**

"Behind the enemy lines". Strategiczne zabawy strzeleckie z użyciem broni na żelowe kulki z kolorową farbą, zajęcia z odmiennymi scenariuszami realizowane będą przez zespoły w różnych warunkach terenowych. Deadmatch, deadmatch drużynowy, obrona Częstochowy, VIP, capture the flag, blackjack, polowanie na Czerwony Październik, zwiad, akcja ratunkowa, ochrona prezydenta, terminator, podchody do snajpera. Każda drużyna stworzy kamuflaż, zbuduje swoją bazę i linię obrony, opracuje taktykę ataku i do boju!

### **QUADY**

W tym sezonie startujemy z nowym torem quadowym i sprawdzimy nasz sprzęt quadowy o pojemności 200 cm! Starsi uczestnicy (13+) przetestują go samodzielnie, młodszy pojeżdżą z instruktorem.

### **ARCHERY GAMES**

Paintball, łucznicstwo, zbijak w jednym! Z wykorzystaniem przeszkód naturalnych i sztucznych poczujecie pojedynki łuczników na własnej skórze.

### **ŁUCZNICTWO**

Połączenie siły z delikatnością oraz precyzją. Tu poczujesz się jak Robin Hood!

### **SUPY**

Dmuchane deski do pływania z wiosłem to rewelacyjny sport zarówno dla osób poszukujących adrenaliny jak i tych dbających o harmonię i wyciszenie.

### **ZAJĘCIA EDUKACYJNE, ROZRYWKOWE I REKREACYJNE**

**Qulturka.** To czas burzy mózgow przy grach fabularnych, grach planszowych i innych rozgrywkach towarzyskich, których scenariusze wymyśliłyśmy sami, a udział w niej bierze cały obóz wraz z kadrą.

**Disco-Disco.** Mega zabawa przy dźwiękach muzyki, którą sami wybierzeć.

**Ognisko z pieczeniem kielbasek.** Przy blasku księżyca i iskrach z ogniska stworzymy fantastyczną atmosferę wspólnej zabawy.

**Mazury - cud natury.** Konkurs na najfajniejsze zdjęcie turnusu. Fotografujcie wszystko, byleby było ciekawie, niepowtarzalnie i niekoniecznie dynamicznie.

**Filmoteka młodego człowieka.** Wspólnie wybierzemy repertuar filmowy od filmów przygodowych przez obyczajowe po komedie.

**Plażowanie.** Zasłużony czas na odpoczynek między zajęciami. Skoki do wody na strzeżonym kąpielisku, ślizgi na zjeżdżalni, plażing nad skąpanym w słońcu jeziorze Wągiel, a może siatkówka plażowa lub kometka - wybór należy do Ciebie!

**Pierwsza pomoc.** Brzmi bardzo poważnie, bo to poważny temat. Chcemy Wam uświadomić, że pierwsze trzy minuty decydują o ludzkim życiu i chcemy, byście to życie potrafili ratować.

**Podstawy ratownictwa.** Nauczycie się skoków ratunkowych, holowania oraz posługiwanie się rzutką ratowniczą. Bez teorii nie ma praktyki, czyli zajęcia z podstaw meteorologii i ratownictwa. Wszystko po to, aby bezpiecznie pływać i miło wypocząć.

**Pożegnanie z Mazurami.** Wszystko, co dobre, szybko się kończy. Podsumowanie wspólnie spędzonych dni. Trochę łez, ale i dużo śmiechu. Wymiana kontaktów mailowych i telefonicznych. Początek wspólnych przyjaźni, czasami trwających wiele lat. Rozdanie nagród i dyplomów. No i do zobaczenia za rok!

- Wszystkie zajęcia odbywają się pod okiem wykwalifikowanej kadry instruktorów, trenerów i wychowawców posiadającej doświadczenie w pracy z dziećmi i młodzieżą.

- Uczestnicy są zakwaterowani według prośb rodziców i i wiekowo (+/-1) rok urodzenia. To samo dotyczy podziału na grupy wychowawcze.

- Podczas bloków zajęć korzystamy ze sprawdzonego sprzętu spełniającego wszelkie wymogi bezpieczeństwa.

### **Przykładowy plan dnia**

Pobudka 7.45

Gimnastyka poranna 8.00

Toaleta poranna 8.15

Śniadanie 8.30

BLOK I WINDSURFING

9.30-11.15

BLOK II PAINTBALL

11.15-13.00

Obiad 13.30

Przerwa poobiednia do 15.30

BLOK III 15.30-17.00 ŻEGLARSTWO  
BLOK IV 17.00-18.30 WYCIECZKA ROWEROWA  
Kolacja 19.00  
BLOK V 20.00-21.15 Zajęcia rozrywkowe, rekreacyjne i edukacyjne.

### BON TURYSTYCZNY

Rezerwując tę imprezę masz możliwość realizacji bonu turystycznego. Szczegóły na stronie [Promocje i bony](#)

### Programy fakultatywne

Dodatkowe kulki paintballowe (100 kulek).  
Transport - dojazd własny  
Zamawiam - dieta wegetariańska.  
Zamawiam - dieta specjalna: bezglutenowa, bezlaktozowa, wegańska itp.  
*Prosimy o podanie rodzaju diety.*

### Zakwaterowanie i wyżywienie:

**OW OSTRÓW PIECKOWSKI** oferuje zakwaterowanie w nowych, drewnianych domkach parterowych, trzypokojowych, 6,7 osobowych (możliwe łóżka piętrowe) z pełnym węzłem sanitarnym i widokiem na jezioro. Na terenie ośrodka znajdują się: stoły do tenisa stołowego, plac zabaw, mały gaj, kąpielisko strzeżone przez ratownika oraz sklepik.

**WYŻYWIENIE** - trzy posiłki dziennie (śniadanie, obiad z podwieczorkiem, kolacja). Śniadania i kolacje w formie szwedzkiego stołu. Pierwszy posiłek: obiad w dniu przyjazdu, ostatni posiłek: obiad w dniu wyjazdu.

### Terminy i ceny:

<b>01PWMZ/24</b>	23.06.2024 - 02.07.2024	3060.00 PLN
<b>02PWMZ/24</b>	02.07.2024 - 12.07.2024	3340.00 PLN
<b>03PWMZ/24</b>	12.07.2024 - 23.07.2024	3580.00 PLN
<b>04PWMZ/24</b>	23.07.2024 - 03.08.2024	3580.00 PLN

### CENA ZAWIERA:

- Zakwaterowanie i wyżywienie (3 posiłki dziennie + deser). Śniadania i kolacje w formie bufetu. Pierwszy posiłek - obiad w dniu przyjazdu, ostatni - obiad w dniu wyjazdu.
- Transport autokarem z Warszawy.
- Zajęcia programowe - żeglarstwo, windsurfing, trampolina wodna, rowery wodne, kajakarstwo, ratownictwo wodne, gry sportowe i terenowe, archery games, łucznicтво oraz paintball- 200 kulek, zajęcia quadowe, wycieczki rowerowe.
- Zajęcia edukacyjne, rekreacyjne i rozrywkowe wymienione w ofercie.
- Całodobową opiekę wychowawców, instruktorów, opiekę ratownika na kąpielisku.
- Ubezpieczenie NNW 5000 zł w SIGNAL IDUNA.
- Składka do Turystycznego Funduszu Gwarancyjnego wynosi 2 zł, a do Turystycznego Funduszu Pomocowego 2 zł.

### CENA NIE ZAWIERA:

- Transportu z Gdańska - 220 zł (tylko w terminie 3).
- Dodatkowe kulki paintballowe (100 kulek) - 20 zł.
- Dopłata do diety specjalnej: bezglutenowa, bezlaktozowa, wegańska itp. - 165 zł.
- Dopłata do diety wegetariańskiej - 110 zł.
- Zniżka 50zł z tytułu dojazdu i powrotu we własnym zakresie.

### Transport:

dojazd własny, Gdańsk, Warszawa