

POLSKA - Mrzeżyno

ZAKWATEROWANIE

Ośrodek „Fama-sta” położony jest w centrum Mrzeżyna, w odległości 350 m od morza, na rozległym, ogrodzonym terenie, graniczącym z lasami w których do dziś znajdują się liczne fortyfikacje i umocnienia po jednostkach wojskowych. Na terenie obiektu znajdują się: odkryty basen o wymiarach 8 x 16 m, jadalnia, kawiarnia z salą internetową, biblioteka, 7 sal telewizyjnych, 2 sale dyskotekowe, a także boiska, kort tenisowy, tenis stołowy, place zabaw, siłownia, miejsca na ogniska. W skład ośrodka wchodzi 3 murowane, pawilony hotelowe z pokojami: 3, 4, 5-os. z łazienkami. Grupy młodsze i starsze zakwaterowane są oddzielnie.

WYŻYWIENIE

Całodzienne (3 posiłki + podwieczorek). Pierwszy posiłek: kolacja w dniu przyjazdu; ostatni posiłek: śniadanie w dniu wyjazdu oraz prowiant na drogę powrotną.

TRANSPORT

Autokar turystyczny. Rozkład jazdy wraz z dopłatami str. 33.

CENA OBEJMUJE

Zakwaterowanie (11 noclegów), wyżywienie, transport, realizację programu, ubezpieczenie, opiekę kadry pedagogicznej, medycznej, instruktorów i ratownika, nagrody i pamiątki.

Program wspólny dla wszystkich obozów

Podstawy terenoznawstwa - „czytanie z gwiazd”, odnajdywanie kierunku północnego, wędrowki na orientację, nocne przemarsze, sygnalizacja i komunikowanie się w terenie. **Pierwsza pomoc** – nauka podstawowych zagadnień dotyczących pierwszej pomocy przedmedycznej, konstruowanie noszy, symulacja akcji ratunkowej na wodzie, transport rannego w wodzie płytkiej i głębokiej, gra samarytańska sprawdzająca zdobyty przez uczestników wiedzę. **Zajęcia sportowe i rekreacyjne** - turnieje sportowe, rozgrzewki poranne, zajęcia na siłowni, tory przeszkód, marszobieg, plażowanie i kąpiele morskie, ogniska z pieczeniem kiełbasy, gry i zabawy na świeżym powietrzu oraz w świetlicach.

Program wspólny dla obozów

„Militarna Przygoda”, „Paintball i survival” i „ASG”

Strzelectwo – strzelanie sytuacyjne z krótkiej broni strzeleckiej, strzelanie z elementami stresu, trening strzelecki z użyciem repliki pistoletu WALTER P99. **Antyterroryzm** – sposoby obezwładniania uzbrojonego napastnika, pokazy i ćwiczenia walki wręcz gumowymi atrapami broni, zasady poruszania się w walce, sposoby obrony przed realnym atakiem, odbijanie zakładników, szturmowanie obiektów.

Sport i rekreacja

Wiek uczestników 10 - 14 lat, 15 - 18 lat. Uczestnicy obozu oprócz wypoczynku, zabaw na plaży oraz kąpiele w morzu i basenie ośrodka będą brali udział w licznych zajęciach integracyjnych i sportowych (plażowa piłka siatkowa, piłka nożna, koszykówka, tenis stołowy, kometka, turnieje). Poza tym będą mogli zapoznać się z podstawami musztry, wezmą udział w zaprawach fizycznych, podchodach, maskowaniu i poszukiwaniu skarbów za pomocą wykrywacza metalu. Ponadto: podstawy survivalu, wycieczki piesze, biwak w lesie, a wieczorami ogniska przy gitarze z pieczeniem kiełbasy i dyskoteki.



Obozy militarne dostarczą Wam mocnych wrażeń



Zapraszamy do Mrzeżyna – nadmorskiej miejscowości atrakcyjnie położonej nad Jeziorem Resko. Tutaj zarówno chłopcy, jak i dziewczyny znajdą odpowiednią dla siebie obozową aktywność: zajęcia militarne, paintballowe i z ASG przeplatać się będą z nauką wschodnich sztuk walki, capoeiry i hip-hopowymi rytmami.



Militarna przygoda

Wiek uczestników 10 - 14 lat, 15 - 18 lat.

Zajęcia militarne – m. in.: przemarsze szykiem ubezpieczonym, wojskowy tor przeszkód, rzut granatem (atrapa), rozminowywanie terenu (atrapy min i pocisków), wykonywanie okopów i stanowisk ogniowych, nocne biwaki, budowa punktów oporu, zasieków, zapór inżynierskich i pułapek, maskowanie. Przepawy przez wodę, desant na pontonach. Wykonywanie zadań na terenie zagrożonym atakiem chemicznym oraz pod ostrzałem. Gra taktyczna „Snajper”. **Survival** – nauka przetrwania w trudnych warunkach i pokonywania przeszkód terenowych: wiązanie węzłów, budowa i nocleg w szałasach, biwak „pod gołym niebem”, uzdatnianie wody do picia itd. **Paintball** – zajęcia z różnymi scenariuszami (podczas dnia zajęć paintballowych uczestnik ma do dyspozycji 100 kul). **ASG** – zajęcia z taktyki walki z użyciem replik oryginalnej broni. **Szkolenie na poligonie (2 dni)** – podsumowanie obozu oraz spływ rzeką Regą (2 dni) – militarny spływ na pontonach połączony ze szukaniem buntrów i noclegiem w wojskowych namiotach.



Paintball i survival

Wiek uczestników 10 - 14 lat, 15 - 18 lat.

Paintball – zajęcia z różnymi scenariuszami (m.in.: walka o zrzut z amunicją i apteczką, odbicie i transport VIP-ów, zdobywanie umocnień wroga) realizowane będą nad wodą, w lesie, budynkach i fortyfikacjach, zajęcia snajperskie, szturmowanie obiektów, zajęcia nocne (każdy uczestnik ma do dyspozycji 450 kul przez cały obóz). **ASG** – zajęcia z taktyki walki z użyciem replik oryginalnej broni. **Survival** – nauka przetrwania w trudnych warunkach i pokonywanie przeszkód terenowych: rozwiązanie węzłów, budowa obozowisk i szałasów, rozpalanie ognia różnymi metodami i w różnych warunkach, nocne biwaki, pozyskiwanie i uzdatnianie wody do picia, pieczenie podpłomyków, wykonywanie zadań w terenie zagrożonym atakiem chemicznym. **„Misja specjalna” (2 dni)** – terenowa gra strategiczna – wykorzystanie nabytych umiejętności (realizowanie zadań, zwiad, rozpoznanie, dywersja na zapleczu wroga, sabotaż działań przeciwnika, bezszelestne poruszanie się w lesie, odnajdywanie właściwej drogi, odszukiwanie wskazówek i pułapek, współpraca i zgranie w plutonie, „komunikowanie się bez słów”, „snajperski paintball”).

ASG

Wiek uczestników 10 - 14 lat, 15 - 18 lat.

ASG – nauka obsługi broni ASG (wiernych replik oryginalnej broni), realizacja różnych scenariuszy działań bojowych (ostrzał snajperski, nauka strzelania dynamicznego, różne pozycje strzeleckie, strzelanie zza przeszkód, prowadzenie ognia zaporowego) w terenie zabudowanym i leśnym. Poruszanie się w warunkach bojowych, metody ubezpieczenia partnerów, komunikacja w terenie. **Taktyka** – techniki antyterrorystyczne, przemarsz szykiem ubezpieczonym, zasadzka, obstawianie drogi, ubezpieczenie konwojów pieszych, odbicie zakładników, przeszukiwanie budynków (CQB), działania na tyłach wroga. **Zajęcia szpiegowsko-dywersyjne** – kamuflaż, obserwacje i wtapianie się w tłum, działania zwiadowcze, agitacja i sianie chaosu, sztyfrowanie i rozszyfrowywanie wiadomości, szkic terenu przyszłych działań. **Paintball** – zajęcia z różnymi scenariuszami (podczas zajęć paintballowych uczestnik ma do

dyspozycji 50 kul). **Survival** – budowa bazy w terenie, czynniki przetrwania za linią wroga, pozyskiwanie pożywienia i wody, przygotowanie posiłków różnymi metodami, bezszelestne poruszanie się w nocy. **„Ostatnia Misja” (2 dni)** – terenowa gra strategiczna z biwakiem w lesie: dywersja na zapleczu wroga, sabotaż działań przeciwnika, bezszelestne poruszanie się.

Wschodnie sztuki walki

Wiek uczestników 10 - 14 lat, 15 - 18 lat.

Pokazy i samodzielny trening pod ścisłym nadzorem instruktorów czterech sztuk walk: **Shaolin-Kempo** – kombinacja starych, wywodzących się z Chin technik walki i zasad nowoczesnej nauki; **Aikido** – wywodząca się z Japonii sztuka samoobrony polegająca na wykorzystaniu siły atakującego przeciwnika przeciw niemu samemu; **Ju-Jitsu** – japońska „łagodna sztuka samoobrony”; **Ken-Jitsu** – najstarsza japońska sztuka walki długim mieczem Katana. Przybliżenie uczestnikom kultury Dalekiego Wschodu, nauka ceremoniałów i symboliki poszczególnych sztuk, poznanie etyki, moralności i świata wartości wschodnich wojowników. Ponadto **gry paintballowe** – podczas zajęć paintballowych uczestnik ma do dyspozycji 50 kul.

Hip-hop i capoeira

Wiek uczestników 10 - 14 lat, 15 - 18 lat.

Obóz dla miłośników tańca, którzy zainteresowani są również innymi formami aktywności ruchowej. Przybliżenie fascynującej brazylijskiej sztuki walki oraz doskonalenie umiejętności tanecznych hip-hopu. **Capoeira** – podejście do przeciwnika i zachowanie się podczas walki (gry w Roda), nauka wiązania sznurów (Cordao), konstruowanie własnych instrumentów – Berimbau, Malandro – technika powalania przeciwników, demonstracje i ćwiczenia trzech rytmów Capoeira. Poznanie znaczenia oraz nauczenie się podstaw dawnego tańca Maculele. Nauka akrobacji oraz technik: Bananeira, Macaco i Au. **Hip – hop** – wykorzystanie swojego ciała do wyrażania siebie,

odnajdywanie energii oraz własnego stylu w tańcu, doskonalenie wycucia rytmu, kontrola nad własnym ciałem. **Podstawy tańca** – wprowadzanie ciała w ruch taneczny, świadomość gibkości własnego ciała, podstawy choreografii, taniec solowy i grupowy. Ponadto **gry paintballowe** – podczas dnia zajęć paintballowych uczestnik ma do dyspozycji 50 kul.

Informacje praktyczne

Należy zabrać: legitymację szkolną, mały plecak, śpiwór, karimat, ciepły sweter lub polar, nakrycie głowy, dres sportowy, kurtkę przeciwdeszczową, odzież i buty do chodzenia w wodzie, po lesie i mokradłach (nieodgrzebane obuwie, mogące ulec zniszczeniu), buty turystyczne, latarkę z zapasem baterii, letnie nakrycie głowy, szczyrzyk, okulary słoneczne, krem ochronny z filtrem UV, strój kąpielowy, mile widziane: odzież moro, buty wojskowe, (białe koszule, białe spodnie, ochraniacze na kolana - capoeira i hip-hop) oraz aparaty fotograficzne.

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.

Uwagi

Obozy przeznaczone są dla młodych ludzi lubiących ruch i wysiłek fizyczny. Program obozów zostanie odpowiednio dostosowany do warunków atmosferycznych oraz stanu psychofizycznego uczestników. Wszystkie zajęcia prowadzone będą przez wykwalifikowanych instruktorów i wychowawców (m. in. ratowników WOPR, podoficerów i oficerów Wojska Polskiego) z zastosowaniem wszelkich niezbędnych elementów zapewniających bezpieczeństwo (uprzącze asekuracyjne, kaski, maski i kamizelki). Istnieje możliwość dokupienia dodatkowych zajęć paintballowych w cenie 25 - 35 zł (w zależności od realizowanych scenariuszy) oraz strzeleckich (WALTER P99) w cenie 20 zł. W trakcie obozu militarna przygoda, paintball i survival oraz ASG uczestnicy przydzieleni są do kilkuosobowych, rywalizujących ze sobą plutonów oraz otrzymują białki identyfikacyjne, chusty lub koszulki moro.



Nr grupy	Terminy 12 dni	Rekreacja i sport	Hip-hop i capoeira	Wschodnie sztuki walki	Militarna przygoda	Paintball i survival	ASG
KPOM 01	27.06 – 08.07	1.349 zł		1.649 zł	1.699 zł	1.699 zł	1.699 zł
KPOM 02	09.07 – 20.07	1.399 zł	1.599 zł	1.649 zł	1.699 zł	1.699 zł	1.699 zł
KPOM 03	21.07 – 01.08	1.399 zł	1.599 zł	1.649 zł	1.699 zł	1.699 zł	1.699 zł
KPOM 04	02.08 – 13.08	1.399 zł	1.599 zł	1.649 zł	1.699 zł	1.699 zł	1.699 zł
KPOM 05	14.08 – 25.08	1.349 zł		1.649 zł	1.699 zł	1.699 zł	1.699 zł

Zniżka dla Stałych Klientów - 50 zł First Minute - zniżka 100 zł do 15.03.2010 r.
Wiosenna Promocja - zniżka 50 zł do 15.04.2010 r. Szczegóły na str. 2



Z ISIC 50 zł zniżki na imprezy z tego katalogu

www.almatur.pl