



Obóz hokejowy UKS Wikingowie Elbląg
Gdańsk, 25-29 sierpnia 2025

***Głównym celem obozu hokejowego
jest przygotowanie zawodników
do kolejnego sezonu startowego (2025/2026)
poprzez treningi dostosowane do wieku
i potrzeb uczestników.***

Cele szczegółowe:

Doskonalenie umiejętności hokejowych, w tym rozwój umiejętności technicznych i taktycznych.

Poprawa kondycji fizycznej i rozwój samodyscypliny.

Integracja drużyny i budowanie relacji.

Nabycie umiejętności współdziałania, kształtowanie ducha zespołowego i zasady fair play.

Wdrażanie do aktywnego i kulturalnego spędzania czasu wolnego.

Miejsce: Gdańsk

Ośrodek: Szkolne Schronisko Młodzieżowe,
al. Grunwaldzka 244

Termin: 25-29 sierpnia 2025

Dla kogo: zawodnicy Żaka Starszego
UKS Wikingowie Elbląg

Cena: 1300 zł

Cena zawiera

- ✓ zakwaterowanie
- ✓ wyżywienie (3 posiłki dziennie)
- ✓ treningi na lodzie (2 razy dziennie)
- ✓ bilety do miejsc rekreacji i rozrywki (PIXEL XL, Loopy's World, Laser Wars)
- ✓ opiekę wykwalifikowanej kadry
- ✓ ubezpieczenie NNW

Zakwaterowanie

Uczestnicy obozu hokejowego zakwaterowani zostaną w Szkolnym Schronisku Młodzieżowym, w komfortowych pokojach czteroosobowych.

ROZKŁAD DNIA

7:30 – pobudka, rozruch poranny

8:00 – śniadanie

9:00 – rozgrzewka, zajęcia ogólnorozwojowe
(sala gimnastyczna)

10:00 – trening na lodzie 

11:30 – zajęcia programowe (rekreacja i strefa rozrywki*,
technika kija)

ok. 13:00 – obiad

13:30 – relaks poobiedni

15:00 – trening na lodzie 

17:00 – zajęcia programowe (rekreacja i strefa rozrywki*,
gry zespołowe i zabawy integracyjne)

ok. 19:00 – kolacja

19:30 – zajęcia programowe (teoria gry, film, integracja)

21:00 – toaleta wieczorna

22:00 – cisza nocna

* wtorek 11:20 PIXEL XL; środa 17:00 Loopy's World;
czwartek 17:00 Laser Wars

CO NALEŻY ZABRAĆ NA OBÓZ

Sprzęt sportowy



- torba hokejowa ze sprzętem i bielizną termiczną
- strój sportowy, dres
- obuwie sportowe na salę gimnastyczną
- bluza klubowa
- bidon

Ubrania codzienne



- kurtka przeciwdeszczowa
- czapka z daszkiem
- ubrania i bielizna na zmianę

Higiena osobista



- ręcznik, klapki pod prysznic
- płyn do kąpieli, szampon
- pasta i szczoteczka do zębów
- szczotka lub grzebień do włosów (opcjonalnie: spinki, gumki do włosów itp.)
- krem z filtrem UV

Inne



- kieszonkowe na drobne wydatki
- legitymacja szkolna
- skarpetki antypoślizgowe

Drodzy Rodzice!

 Prosimy, aby dzieci nie zabierały ze sobą dodatkowej elektroniki, takiej jak konsole przenośne, tablety czy laptopy. Chcemy, aby czas obozu był okazją do odpoczynku od ekranów i pełen wspólnych aktywności.

Przypominamy też, że organizator i kadra obozu nie ponoszą odpowiedzialności za rzeczy materialne, które uczestnicy zabiorą ze sobą na wyjazd. Warto zatem ograniczyć ilość cennych przedmiotów.

 Kontakt telefoniczny z dziećmi najlepiej planować podczas odpoczynku poobiedniego lub wieczorem – po zajęciach, przed ciszą nocną.

Ważne!

Chcemy poinformować również, że na noc telefony komórkowe będą dzieciom zabierane i bezpiecznie przechowywane przez kadrę.

Szczegółowy regulamin obozu dostępny jest na stronie

<https://wikingowie.elblag.pl/>