

## WSZYSTKO CO MUSISZ WIEDZIEĆ PRZED BASKET CAMPEM FERIE ZIMOWE 2023

### **Początek i koniec zgrupowania:**

Zgrupowanie startuje o godzinie 16:00 w sali konferencyjnej przy recepcji w hotelu LIDER. Właśnie tam spotkasz się z trenerami na odprawie w sali konferencyjnej. Meldowanie i zakwaterowanie jest możliwe od 15:15. Rodziców prosimy o asystę przy zameldowaniu uczestników. Trenerzy będą dostępni przy recepcji w budynku LIDER, później odprawa odbywa się już tylko z Campersami. Jeśli macie do nas jakieś pytania prosimy o maila na [biuro@basketcamp.pl](mailto:biuro@basketcamp.pl) lub telefon do trenera Zeidlera 501 191 790

Dzień przed zgrupowaniem opublikujemy listę meldunkową. Dołącz do grupy na Facebooku (<https://www.facebook.com/groups/bczima2023>). Tam będziesz mógł nam podać informację z kim chcesz mieszkać w pokoju. Jeśli nikogo nie znasz - bez obaw - dobierzemy Cię z kimś w Twoim wieku. Po przyjeździe do Wałcza udaj się do recepcji i zamelduj w swoim pokoju. Jeśli przyjedziesz wcześniej - odpocznij i poczekaj w pokoju do odprawy z trenerami. Pierwszym posiłkiem jest kolacja po treningu.

W ostatni dzień Basket Campu zakończymy pracę około 11:00. Ostatnim posiłkiem będzie śniadanie.

### **Co spakować na Basket Camp?**

Nauczeni doświadczeniem, jak co roku sporządziliśmy krótką listę rzeczy, które musicie ze sobą zabrać. Znacznie ułatwi Wam to pakowanie.

Sprzęt sportowy do treningów w terenie i w hali. (każdy powinien mieć osobne buty do grania, oraz osobne do biegania + klapki). Jeśli masz dwie pary butów do koszykówki - weź je ze sobą. Przy wysokiej intensywności treningów lepiej mieć dwie pary, aby uniknąć odcisków.

Pamiętaj o bieliźnie termicznej i odzieży do treningów w terenie.

Na terenie ośrodka znajduje się pralnia i suszarnia, z której będziecie mogli korzystać do woli. Koszt jednego prania to 2zł. Dodatkowo trzeba mieć swój proszek lub tabletki do prania.

KIESZONKOWE – zaletą naszego ośrodka jest fakt, że można w nim przeżyć cały Camp bez wychodzenia do „świata zewnętrznego”. Jeśli chodzi o dodatkowe jedzenie jest to zupełnie niepotrzebne, bowiem Ośrodek zapewnia nam doskonałe wyżywienie przygotowane specjalnie dla zawodowych sportowców. Mamy też nielimitowaną wodę mineralną (darmowe dystrybutory wody w hotelu). Nie przywoźcie Coli, napojów gazowanych i innego śmieciowego jedzenia. Wasze organizmy muszą być wypoczęte podczas tak dużych obciążeń. Przy recepcji znajdują się automaty z przekąskami, a na stołówce możecie zabrać ze sobą owoce lub zrobić kanapki „na później”

Sprzęt na basen. Jeśli lubisz - okulary. Czepek nie jest wymagany. Chyba, że masz afro ;) Ręczniki hotelowe są wymieniane, jednak warto zabrać też swój.

ZAPASOWE SZNURÓWKI – nauczeni doświadczeniem radzimy wszystkim, aby mieli w torbie zapasową parę sznurówek. Przy intensywnym trenowaniu nawet najlepsze buty czasami odmawiają posłuszeństwa!

GŁOŚNIK - nie przeszkadza nam to, że słuchasz muzyki, jednak tylko wtedy kiedy jej głos nie wychodzi poza Twój pokój. W Ośrodku przebywają inne grupy treningowe, których reżim treningowy wymaga wcześniejszego pójścia spać lub ucinania sobie drzemek w trakcie dnia. Uszanuj to.

## **BASEN**

Na basen i saunę chodzimy w ramach odnowy biologicznej. Jeśli nie lubisz basenu i nie chcesz na niego chodzić - zgłoś to trenerom przed początkiem zgrupowania. Nie jest on obowiązkowy, ale z doświadczenia wiemy, że znacznie przyspiesza regenerację naszym Campersom.

## **KONTAKT Z TRENERAMI**

Telefonem alarmowym podczas Basket Campu dla rodziców jest numer trenera Zeidlera (501191790). Ze względu na ogrom zajęć naszych trenerów - prosimy o telefon tylko w sprawach PILNYCH. W pozostałych sprawach lub w razie jakichkolwiek pytań do trenerów przed, w trakcie i po turnusie prosimy o kontakt mailowy pod adresem [biuro@basketcamp.pl](mailto:biuro@basketcamp.pl). To dwa kanały komunikacji jakie uznajemy z rodzicami naszych Campersów. Zalecamy jednak, aby w przypadku jakiegokolwiek problemu lub pytania podczas trwania zgrupowania - **Campersi szli ze swoją sprawą bezpośrednio do trenerów**, którzy mieszkają na tym samym piętrze. Na zakończenie zgrupowania trenerzy będą do dyspozycji Rodziców przy recepcji LIDER po zakończeniu treningów.

## **FAKTURY / PŁATNOŚCI / DOKUMENTY**

W sprawach organizacyjnych prosimy kontaktować się z adresem mailowym [biuro@basketcamp.pl](mailto:biuro@basketcamp.pl). Trenerzy na miejscu nie wystawiają faktur, nie podpisują dokumentów i nie wystawiają żadnych zaświadczeń. Po zakończeniu turnusu nie będziemy mogli wystawić faktury wstecznej. Prosimy o zamawianie faktur przed rozpoczęciem turnusu.

## **PODZIAŁ NA GRUPY TRENINGOWE**

Trenerzy dzielą Campersów na grupy treningowe biorąc pod uwagę wiele aspektów sportowych. Rok urodzenia zawodnika nie jest wyznacznikiem przynależności do danej grupy. Poziom grup dopracowany jest tak, a każdy uczestnik Basket Campu wyniósł z niego jak najwięcej.

## **DOKUMENTY**

Prosimy bardzo dokładnie zapoznać się z dokumentami dostępnymi na stronie. Prosimy o przywiezienie wypełnionych i podpisanych dokumentów do Wałcza. W przypadku braku dokumentów Campers nie zostanie dopuszczony do obozu. Nie ma możliwości uzyskania „czystych” dokumentów do wypełnienia na miejscu. Dokumenty znajdują się na stronie <https://www.basketcamp.pl/6/dokumenty>

Lista wymaganych dokumentów:

- REGULAMIN BASKET CAMP
- KARTA UCZESTNIKA OBOZU
- KWESTIONARIUSZ OSOBOWY

## **JEZIORO**

Zasadą numer jeden jest kategoriyczny zakaz zbliżania się do jeziora. Spacerowanie, podchodzenie lub jakikolwiek kontakt z taflą jeziora bez nadzoru trenerów skutkuje NATYCHMIASTOWYM usunięciem z Basket Campu.

## **GRUPA NA FACEBOOKU**

Dołącz do grupy na Facebooku i włącz powiadomienia. Jeśli nie masz Facebooka poproś rodziców lub kolegów z turnusu, aby przekazywali Ci informacje organizacyjne. Przed Campem możesz tam między innymi wybrać z kim chcesz mieszkać, a trakcie Campu trenerzy będą publikować tam plan dnia.

<https://www.facebook.com/groups/bczima2023>

## **ZAKOŃCZENIE CAMPU**

Na koniec Basket Campu rozegramy mecze kontrolne lub odbędziemy sesję treningową (trenerzy zdecydują). Rodziców, którzy zdecydowali się przyjechać na mecz/treningi prosimy o zajęcie miejsc na trybunach oraz stosowanie się do zaleceń obsługi hali oraz komunikatów wywieszonych na ścianach.

Po Campie każdy zawodnik jest otoczony opieką i całorocznym programem monitorowania graczy. Będziemy o tym informować mailowo więc warto po wyjeździe z Wałcza czytać maile od nas. Zwłaszcza, że wiedza jaką przekazujemy w ciągu roku jest całkowicie darmowa!

## **Informacje końcowe**

Basket Camp to najcięższy koszykarski Camp w Polsce. Od 13 lat szkolimy i prowadzimy kariery młodych koszykarzy w Polsce. Przyjeżdżają do nas ludzie zmotywowani i skupieni na rozwoju. Centralny Ośrodek Sportu w Wałczu to miejsce, gdzie obok nas trenują wybitni polscy sportowcy. Wszyscy Campersi są zobowiązani do przestrzegania zasad panujących na terenie COS OPO Wałcz, a jakakolwiek niesubordynacja zakończy się natychmiastowym usunięciem z Campu.

Wszystkich rodziców prosimy o rozważę i rozsądne reagowanie na przykład na informację dziecka, że się źle czuje. Pragniemy przypomnieć, że nie każdy objaw złego samopoczucia to koronawirus lub grypa i prosimy o zaufanie w ocenie sytuacji na miejscu. Sztab medyczny COS Wałcz oraz sztab trenerski za każdym razem dokona dokładnej analizy sytuacji i podejmie odpowiedni kroki w sytuacji awaryjnej. Piszemy to, aby uniknąć paniki i dezorganizacji życia Basket Campu.

Upewnij się, że na Basket Camp jedziesz w pełni zdrowia. Jeśli się źle czujesz, masz niedoleczone mikrourazy lub cokolwiek sprawia, że nie możesz trenować na 100% - skontaktuj się z nami i przedyskutuj z nami przeniesienie na późniejszy turnus.

Zależy nam na tym, aby tematem numer jeden w Wałczu była koszykówka.

W razie pytań do dyspozycji oddajemy Państwu nasz mail [biuro@basketcamp.pl](mailto:biuro@basketcamp.pl) lub numer telefonu do trenera Zeidlera 501 191 790