



ZGRUPOWANIE SPORTOWE

UBLIK 2025



Wykonanie: Michał Adamczyk
STOWARZYSZENIE SPORTOWE „ALTIUS” WROCŁAW



UBLIK

Wieś w Polsce położona w województwie warmińsko-mazurskim, w powiecie piskim, w gminie Orzysz. Miejscowość wypoczynkowa. Znajduje się w niej m.in. Ośrodek Wypoczynkowy Politechniki Warszawskiej, hotel Ublík (pozostałości zespołu dworskiego z połowy XIX w.), a także liczne gospodarstwa agroturystyczne i domki letnie. W okolicy znajdują się jeziora takie jak: Ublík Wielki, Ublík Mały i Buwełno (jezioro)

TERMIN POBYTU

SIERPIEŃ						
Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
						10.sie WYJAZD 1 DZIEŃ
11.sie 2 DZIEŃ	12.sie 3 DZIEŃ	13.sie 4 DZIEŃ	14.sie 5 DZIEŃ	15.sie 6 DZIEŃ	16.sie 7 DZIEŃ	17.sie 8 DZIEŃ
18.sie 9 DZIEŃ	19.sie 10 DZIEŃ	20.sie 11 DZIEŃ POWRÓT				

WYJAZD
10.08.2025
(RANO)

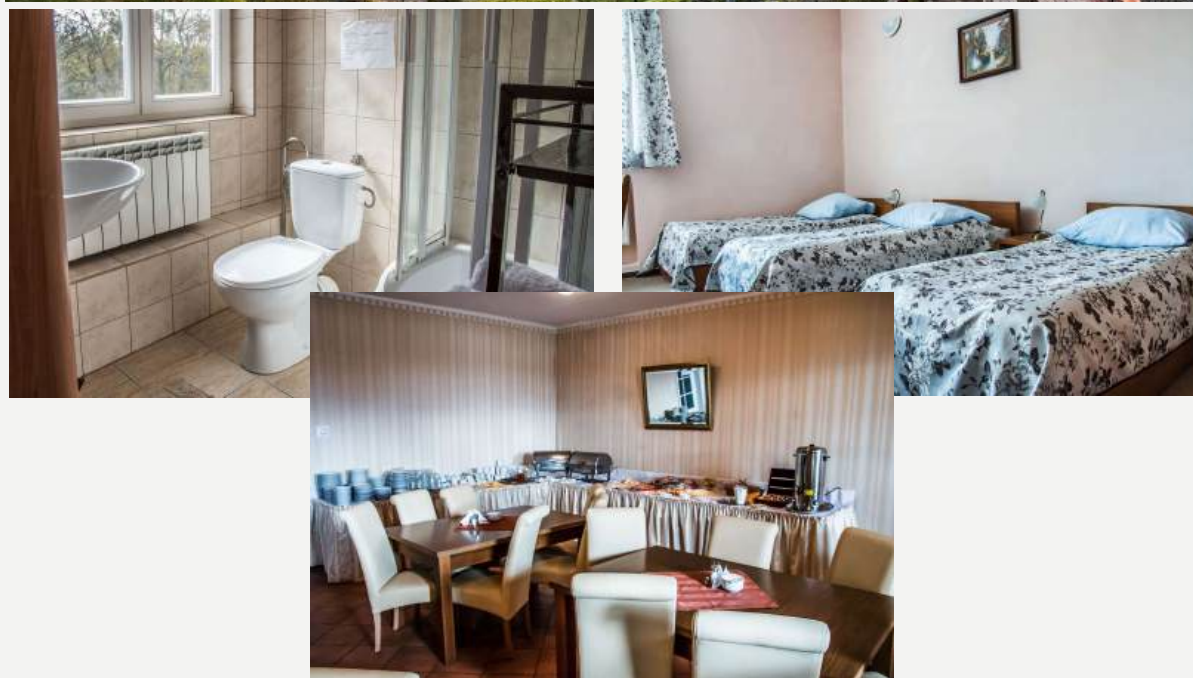
POBYT
10-20.08.2025

POWRÓT
20.08.2025
(PO POŁUDNIU)



HOTEL PARK UBLIK

UBLIK 30
12-250 ORZYSZ



teren ośrodka jest ogrodzony

usytuowanie nad samym
jeziorem Ublík wraz z
pomostem

zakwaterowanie w pokojach z
węzłem sanitarnym

Wyżywienie
śniadanie, obiad, kolacja

OŚRODEK



Sala ze sprzętem
gimnastycznym,
akrobatycznym



Sala z matą judo



Jezioro, plaża
z pomostem



Boisko ze sztuczną
nawierzchnią



Tereny zielone



Sklepik na ośrodku

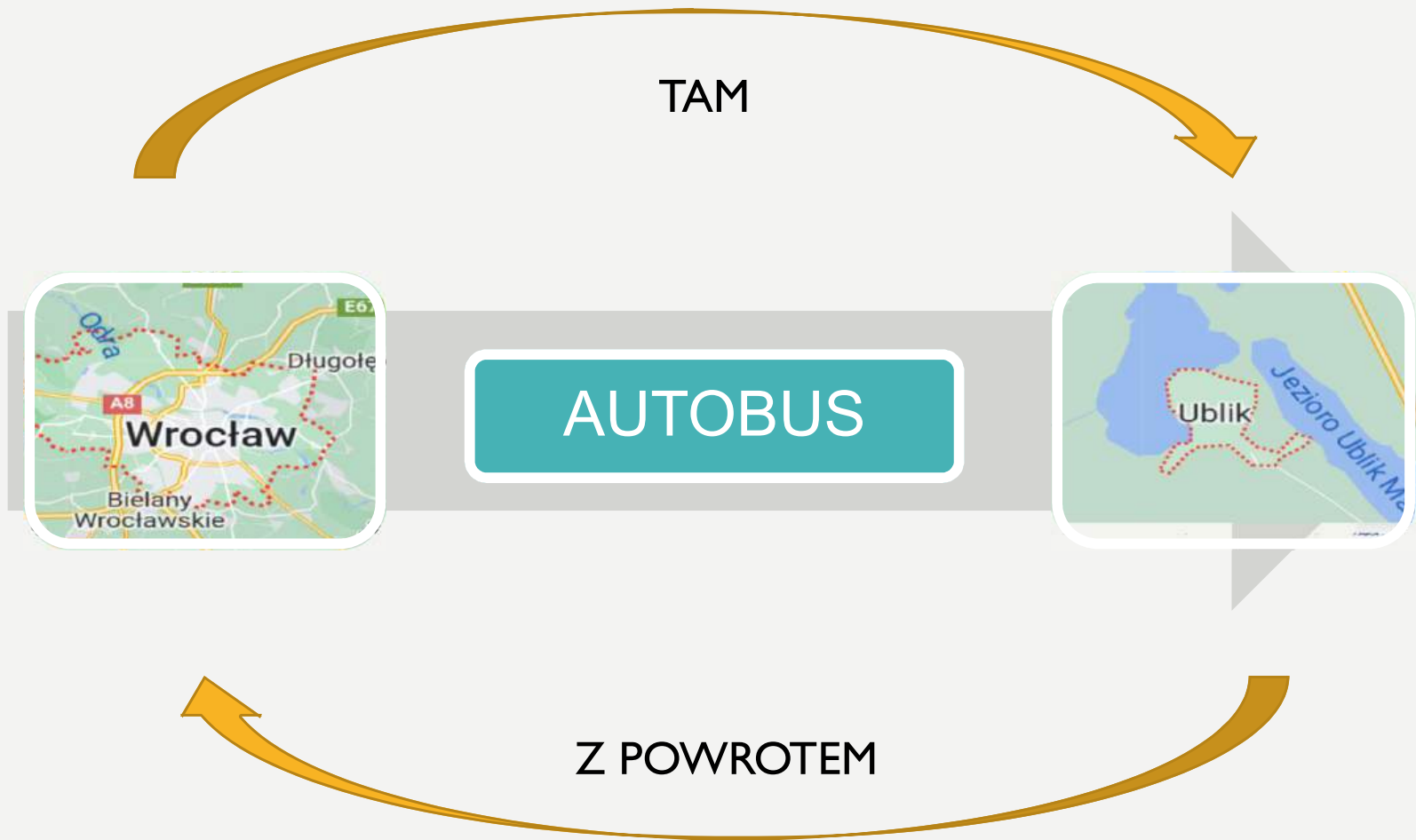


Miejsce na ognisko



Sprzęt na ośrodku

TRANSPORT INFORMACJA OGÓLNA



PAKOWANIE SPRZĘTU SPORTOWEGO

Prośba
do zawodników / rodziców/ opiekunów (mężczyźni)

o pomoc w zapakowaniu sprzętu sportowego przed
wyjazdem oraz rozładunku po przyjeździe.

MIEJSCE: hala sportowa ulica POZNAŃSKA 14 WROCŁAW

PAKOWANIE 09.08.2025 (sobota) około 16:00

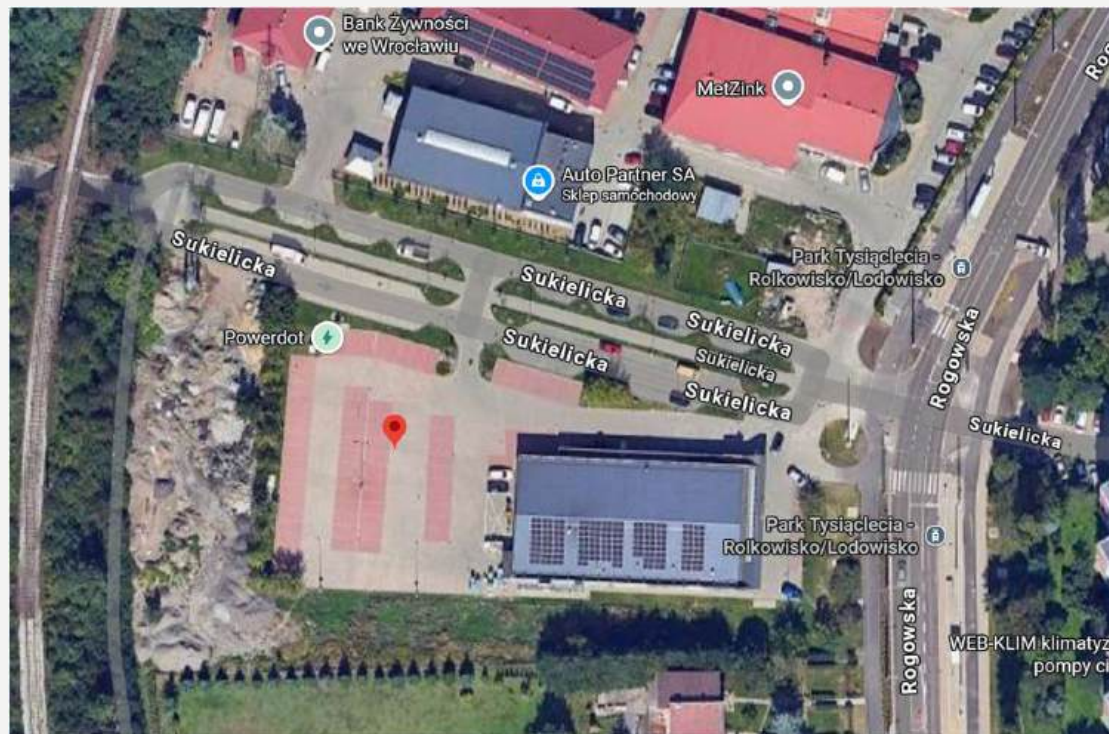
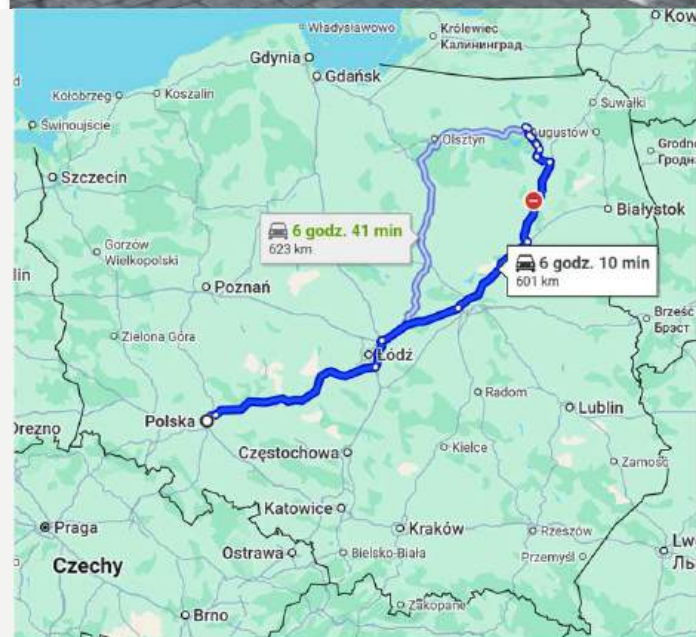
w przypadku zmiany godziny informacja zostanie przekazana na grupie

ROZKŁADUNEK 20.08.2025 (środa)

po przyjeździe na miejsce zbiórki

TRANSPORT TAM

WYJAZD 10.08.2025 (niedziela), zbiórka 05:15 (najpóźniej)



km	Godzina odjazdu	Miejsce zbiórki
Ok 600	ZBIÓRKA 05:15 najpóźniej (ODJAZD 05:30)	Parking za Biedronką ul. Rogowska 119, Wrocław
AUTOBUS WYNAJĘTY		

PODCZAS ZBIÓRKI



Forma Legitymacji Szkolnej. Zawiera ona pole na fotografię 30 x 42 mm, miejsce na podpis posiadacza, imię i nazwisko, datę urodzenia (z podziałem na dzień, miesiąc i rok), numer PESEL (z tabelką do wpisania cyfr) oraz miejsce na pieczęć podfużną szkoły, datę i podpis dyrektora.

Wskazówki dla instruktora:

.....
.....
.....
.....

Uwagi instruktora:

.....
.....
.....
.....
.....

Poradnia Medycyny Sportowej

(pieczętka adresowa)

KARTA ZDROWIA SPORTOWCA

Nazwisko

Imię

Data urodzenia

Organizacja sport.

Nr rejestru

1. Od uczestników będą zbierane
 - LEGITYMACJE SZKOLNA (bez osłonek)
 - BADANIA SPORTOWO-LEKARSKIE (nie dotyczy osób których badana mają trenerzy)
2. Leki będą zbierane na miejscu
3. Dokumenty będą zbierać wychowawcy.
4. Podział wg litery nazwiska uczestnika.

WSIADANIE DO AUTOKARU

Do autokaru wsiadamy dopiero gdy na zbiórce będzie kierownik (trenerka Agnieszka)

Uprzejmie prosimy aby rodzicie/opiekunowie nie wsiadali do autokaru w trakcie zajmowania miejsc przez uczestników zgrupowania.

CHOROBA LOKOMOCYJNA

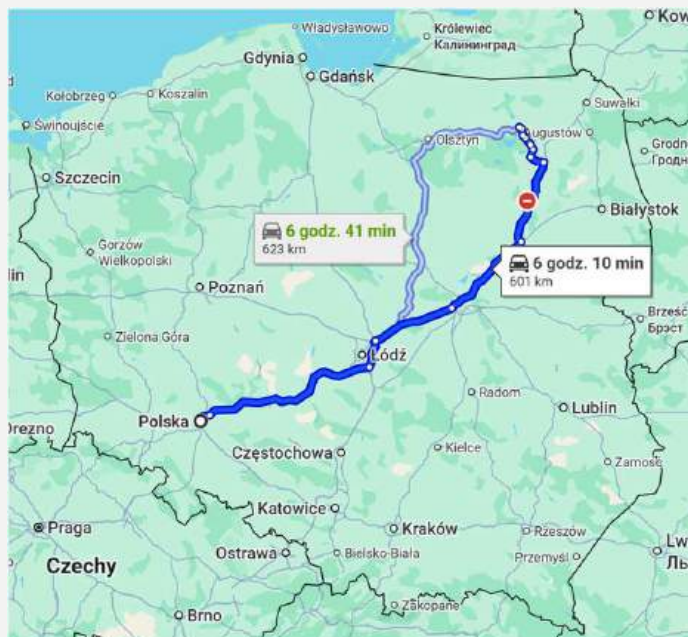
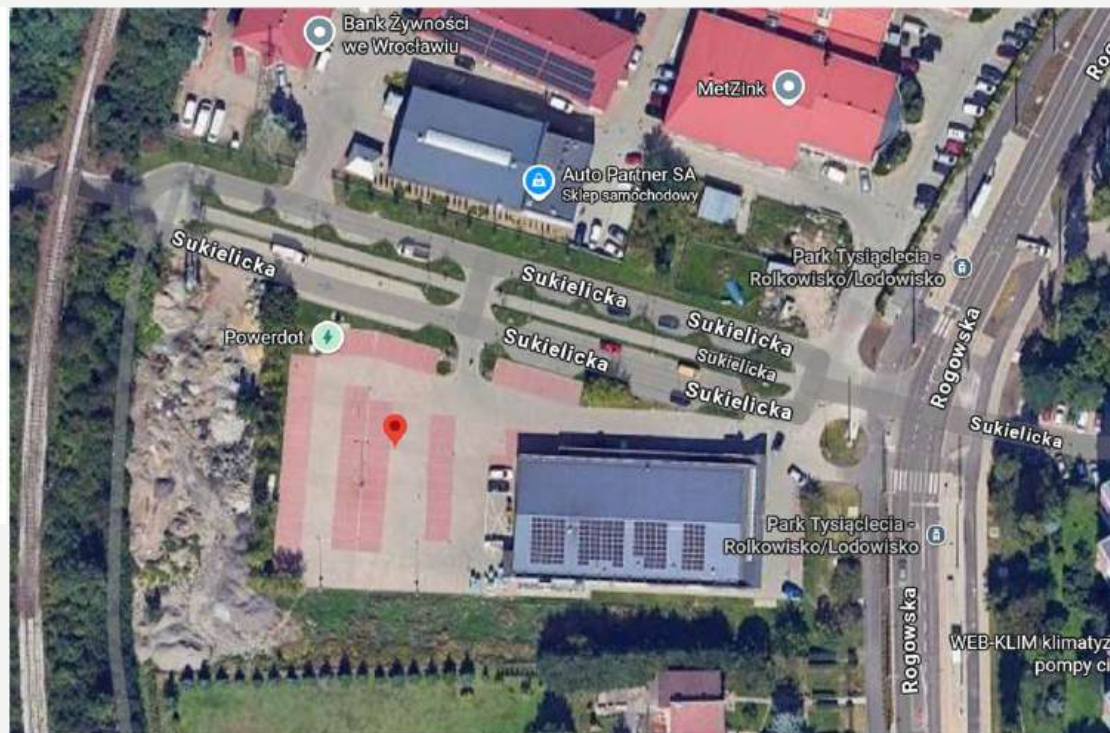
Osoby z chorobą lokomocijną

- 1. Należy zabezpieczyć w odpowiednie suplementy na całą drogę TAM i z POWROTEM.*
- 2. Podać suplementy zgodnie z ich zaleceniem*
- 3. Posiadać awaryjny worek na wymiociny*



TRANSPORT Z POWROTEM

POWRÓT 20.08.2025 (środa), godz. INFO NA FB / GRUPIE



Z Ublika wyjeżdżamy po śniadaniu

km	Godzina przyjazdu	Miejsce zbiórki
Ok 600	Info na FB (w godzinach popołudniowych)	Parking za Biedronką ul. Rogowska 119, Wrocław
AUTOBUS WYNAJĘTY		

POSIŁKI W TRAKCIE PRZEJAZDU

W drodze powrotnej będziemy robić postój na przerwę obiadową. Na drogę powrotną prowiant nie jest wydawany (zakwaterowani jesteśmy do śniadania)

Postój planowany w restauracji McDonalds lub KFC w zależności możliwości zatrzymania się.

**Prośba aby każdy uczestnik miał
odłożone kieszonkowe na posiłek
(wg uznania).**



ILUŚĆ UCZESTNIKÓW

Razem uczestników
65

Zawodnicy/zawodniczki
58

Kadra
7

Dziewczęta
47

Chłopcy
11

Kobiety
3

Mężczyźni
4

Liczba osób w poszczególnym wieku*													
5 lat	6 lat	7 lat	8 lat	9 lat	10 lat	11 lat	12 lat	13 lat	14 lat	15 lat	16 lat	17 lat	18 lat
0	0	1	0	5	2	7	14	11	9	1	6	2	0

* wg roku urodzenia

Średnia wieku młodzieży

≈

12,60

lat

NIEZBĘDNE RZECZY DO ZABRANIA

Wykaz niezbędnych rzeczy do zabrania znajduje się w broszurce informacyjnej

Rzeczy osobiste

Legitymacja szkolna
aktualna podbita do
30.09.2025
z wpisanym PESEL

Aktualna badania/
książeczka zdrowia
sportowca.

Ręcznik + plażowy
do leżenia

Krem do opalania z
odpowiednim filtrem

Przybory higieny
osobistej

Czapka z daszkiem,
ochrona przed
słońcem

Strój kąpielowy

Dres

Minimum 1 pary
butów + klapki (nie
japonki)

Kurtka
przeciwdeszczowa

Środek przeciwko
ukąszeniom
owadów

AKROBACI małe
gumy, ciężarki 0,5,
klocki do yogi,
skakanki, stojaki (kto
ma)

JUDOCY judogi +
pasy, piłeczki,
skakanki, zapasowe
koszulki pod judoge

Bidony do wody
(podpisane,
zaznaczone)

Gry, karty

Materiały
opatrunkowe własne
zawodnika

NIEZBĘDNE RZECZY DO ZABRANIA

**BROSZURA INFORMACYJNA BĘDZIE DO POBRANIA NA STRONIE
WWW.STOWARZYSZENIEALTIVS.FUN**

INFORMACJA ORGANIZACYJNA

Stowarzyszenie Sportowe
„Altius” Wrocław



**Zgrupowanie
sportowe**

**UBLIK
10-20.08.2025**

BUTELKI FITRUJĄCE

(NASZA SUGESTIA)



OBECNOŚĆ OWADÓW

Mieszkając i trenując nad jeziorem wśród zieleni i lasów będziemy mieli styczność z różnymi owadami które mogą użądlić (np. osy), ukłuć (komary), itp.



KOMARY

[NASZA SUGESTIA]



WŁASNE MATERIAŁY OPATRUNKOWE ZAWODNIKA

1. Własne plastry i zabezpieczenia na otarcia w formie bandażu samoprzylepnych
2. Maści przeciwbólowe (np. voltaren, altacet)



Wychowawcy posiadają podstawową apteczkę zgrupowania.

BAGAŻ DZIECKA POWINIEN BYĆ TAKICH GABARYTÓW ABY SAMODZIELNIE MÓGŁ BYĆ NOSZONY PRZEZ NIE SAME

NIE



TAK



Dobrze by było aby dziecko uczestniczyło w pakowaniu i widziało jakie rzeczy bierze ze sobą.
Każdy swój bagaż będzie wnosił po schodach do pokoju.

KIESZONKOWE, SKLEPIK

Na terenie ośrodka znajduje się sklepik w restauracji. Jednak, że ceny są 3 razy droższe niż w zwykłym sklepie.

Do najbliższego sklepu we wsi KONOPKI jest 3 km piechotą. Nie zawsze wszystko jest w takich sklepikach

Chętni mogą kieszonkowe przekazać wychowawcy do depozytu. Najlepiej dniówkę włożyć do koperty i opisać na jaki dzień

Słodkości, smakołyki

Można przygotować w woreczku i przekazać do depozytu u wychowawcy z rozpiską jak i ile słodczy wydać (np. pon - żelki



LEKI

*JEŻELI DZIECKO ZAŻYWA JAKIEŚ LEKI
REGULARNIE, POWINNA BYĆ
ZAMIESZCZONE INFORMACJA W KARCIE
KWALIFIKACYJNEJ UCZESTNIKA
ZGRUPOWANIA.*

*LEKI PROSZĘ ZAPAKOWAĆ DO OSOBNEGO
WORKA WRAZ Z CZYTELNAŃ INFORMACJĄ
JAK DAWKOWAĆ I **SPAKOWAĆ DO BAGAŻU.***

***NA MIEJSCU WYCHOWAWCY BĘDĄ ZBIERAĆ
LEKI DO DEPOZYTU***

*DZIECKO NIE POWINNO MIEĆ ŻADNYCH
LEKÓW I ZAŻYWAĆ ICH BEZ WIEDZY
WYCHOWAWCY/KIEROWNIKA.*



RZECZY WARTOŚCIOWE

- 1. W miarę możliwości prosimy nie dawać dzieciom cennych i wartościowych rzeczy.*
- 2. Wychowawcy ani organizator nie odpowiadają za zagubione rzeczy*
- 3. Uczestnik sam odpowiada za swoje rzeczy.*





TELEFONY KOMÓRKOWE

TELEFONY BĘDĄ
ZBIERANE PRZEZ
WYCHOWAWCÓW
DO DEPOZYTU.

BĘDĄ WYDAWANE W
CHWILACH WOLNYCH
OD ZAJĘĆ I SNU,
NA CISZY POOBIEDNIEJ
LUB NA KONIEC DNIA



ZEGAREK

**MILE WIDZIANY NAJPROSTRZY
ZEGAREK, WYSTARCZY TYLKO
TAKI KTÓRY POKAZUJE
GODZINĘ**



MILE WIDZIANE
WSZELKIEGO
RODZAJU

GRY,
KARTY,
KOLOROWANKI,
KSIAŻKI
„DMUCHAŃCE
WODNE”
I INNE



BEZPIECZEŃSTWO

1. Zgrupowanie zostaje zgłoszone do kuratorium oświaty.
2. Ubezpieczenie NNW.



PROGRAM ZGRUPOWANIA

(PROJEKT)

Zajęcia sportowe, rekreacyjne, dydaktyczne, integracyjne:

Treningi
akrobatyki
sportowej

Treningi judo

Ognisko z
pieczeniem
kiełbasek

Zwiedzanie
okolicy

Kąpiele w
jeziorze

Gry na świeżym
powietrzu

Korzystanie ze
sprzętu
sportowego
ośrodka

Czas na
regenerację

PLAN DNIA (PROJEKT)

Godziny mogą ulec zmianie ze względu na posiłki.

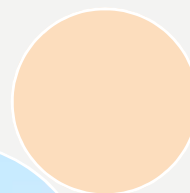
07:15 / 08:00	Pobudka / Rozruch Poranna Toaleta
07:45 / 08:30	Śniadanie
8:30 / 10:00	Porządki w pokojach
10:00	Blok zajęć programowych nr 1*
12:30 / 14:00	Obiad
14:00 / 15:00	Cisza poobiednia
15:00	Blok zajęć programowych nr 2*
18:00 / 19:30	Kolacja
19:30	Blok zajęć programowych nr 3*
21:30	Przygotowanie do ciszy nocnej, wieczorna toaleta
22:00	Cisza nocna

*Blok zajęć programowych zostają ustalone w dniu przyjazdu przez kadrę zgrupowania.

KADRA ZGRUPOWANIA



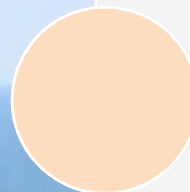
KIEROWNIK
Trenerka Agnieszka
Rauk-Kubacka
882 000 626



WYCHOWAWCA
Trenerka Ewa



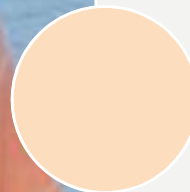
WYCHOWAWCA
Trener Przemek



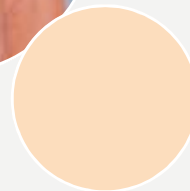
WYCHOWAWCA
Trener Szymon



WYCHOWAWCA
Trener/Ratownik Rafał



WYCHOWAWCA
Trener Michał



RATOWNIK
Jowita

!!! WAŻNE !!!

1. Informacje dotyczące samodzielnego dowozu lub odebrania uczestnika ze zgrupowania (na adres emailowy altius@op.pl)
2. Uregulować brakujące wpłaty.
3. Osoby, które nie pobrały/przekazały kart uczestników wypoczynku proszone są o ich jak najszybsze przekazanie aby wychowawca mógł zapoznać się informacjami.

BIEŻĄCE INFORMACJE

www.stowarzyszeniealtius.fun

altius@op.pl

oraz FB



Informacje z życia obozowego będą zamieszczane na
FB Stowarzyszenie Sportowe ALTIUS Wrocław