



## *INFORMATOR DLA OPIEKUNÓW*

Szanowni Państwo,

niniejszy informator został przygotowany, aby przekazać Państwu wszystkie najważniejsze informacje dotyczące wyjazdu dzieci na kolonie w ramach akcji „Wakacje z Muszkieterami”.

Prosimy zapoznać się ze wszystkimi poradami i wskazówkami, a wyjazd dzieci z pewnością będzie udany i na długo zapadnie w ich pamięci.

Fundacja Muszkieterów



## 1. „Już za parę dni, za dni parę...” – czyli pakujemy walizkę!

W tej niepozornej walizce musimy zmieścić najpotrzebniejsze rzeczy naszego dziecka na wszystkie dni wyjazdu! Pamiętajmy jednak, że pojemność luków bagażowych w autokarze jest ograniczona, a ciężar bagażu powinien być dostosowany do możliwości dziecka.

### Co spakować?

- ✓ Przybory do mycia: szczoteczka i pasta do zębów, żel pod prysznic, szampon, mydło, ręcznik kąpielowy, mały ręcznik, klapki pod prysznic, szczotka do włosów oraz gumki i spinki do włosów, **krem z wysokim filtrem UV** – minimum 30 SPF,
- ✓ Piżamę,
- ✓ Bieliznę – majtki i skarpetki na wszystkie dni pobytu dziecka na kolonii + minimum dwie pary zapasowe,
- ✓ koszulki z krótkim i z długim rękawem, cienka bluza, polar/sweter, **kurtka przeciwdeszczowa**, spodnie długie i krótkie (minimum dwie pary), dres,
- ✓ kąpielówki/strój kąpielowy, czepek oraz dodatkowy ręcznik kąpielowy/plażowy,
- ✓ czapka z daszkiem, kapelusik lub chustka przeciwsłoneczna,
- ✓ buty sportowe lub trampki/tenisówki, sandały i klapki, a w przypadku wyjazdu dzieci w góry wygodne buty do wędrowania,



### DOBRA RADA

Nową odzież zostaw w szafie, a zapakuj już używaną – pamiętaj, że dzieci spędzają czas aktywnie, a plamy z trawy lub farby mogą zniszczyć ubranie.

### Dodatkowo:

- ✓ okulary przeciwsłoneczne
- ✓ portfel najlepiej zawieszany na szyi
- ✓ dokumenty: legitymacja szkolna
- ✓ książka
- ✓ ulubiona przytulanka



### DOBRA RADA

- ✓ warunki atmosferyczne podczas pobytu dziecka na kolonii mogą być różne, należy zatem zabrać rzeczy zarówno na dni słoneczne jak i chłodniejsze, w szczególności wieczory.
- ✓ w szczególności rodzicom/opiekunom młodszych dzieci polecamy podpisanie ubrań np. na metce lub na specjalnych naklejkach, przeciwdziała to zagubieniu rzeczy.
- ✓ **torba na brudne ubrania** - zaleca się torbę bawełnianą.
- ✓ **Pamiętaj, aby dziecko nie zabierało ze sobą wartościowych rzeczy** – najnowszy zegarek, tablet, laptop, odtwarzacz mp3 lepiej zostawić w domu.

## 2. Kieszonkowe

Kieszonkowe z pewnością przyda się na zakup lodów oraz pamiątek z wyjazdu. Minimalna wysokość kieszonkowego to ok. 10 zł/ 1 dzień kolonii.



### DOBRA RADA

Przygotuj kieszonkowe w drobnych nominałach. Zapakuj pieniądze w kopertę i opisz ją imieniem, nazwiskiem dziecka oraz sumą, jaka się w niej znajduje. W dniu wyjazdu możesz przekazać kopertę wychowawcy – będzie on na bieżąco wydawał kieszonkowe dziecku. W dniu powrotu zwróci dziecku resztę pozostałych pieniędzy.

## 3. Lekarstwa

Jeśli dziecko przyjmuje na stałe lekarstwa koniecznie poinformuj o tym wychowawcę w dniu wyjazdu! Ta informacja powinna być także wpisana w kartę kwalifikacyjną uczestnika wyjazdu. Przygotuj leki, które przyjmuje dziecko w takiej ilości, aby starczyły na wszystkie dni pobytu dziecka poza domem. Zapakuj leki do oddzielnej torebki i koniecznie dołącz kartkę z informacją o sposobie dawkowania. **Na kolonii dziecko nigdy nie przyjmuje lekarstw bez nadzoru osoby dorosłej!** Wychowawca będzie czuwał, aby Twoje dziecko zażyło odpowiednią dawkę lekarstw w trakcie pobytu na kolonii.

Jeśli dziecko cierpi na chorobę lokomocyjną pamiętaj, aby spakować odpowiednie lekarstwa.



### DOBRA RADA

Warto także pamiętać o preparacie przeciwko kleszczom i komarom!

#### 4. Bagaż podręczny, czyli co zabrać do autokaru?

Bagaż podręczny najlepiej spakować do plecaka, które dziecko będzie mogło wykorzystać w trakcie kolonii podczas wycieczek.

Jedzenie i picie.

- ✓ kanapki, najlepiej przygotowane z serem żółtym i/lub suchą wędliną (odradzamy kanapki z szynką, gdyż szybko się psują). Warzywa, które nadają się do wzbogacenia kanapki, to wszystkie te, które nie puszczały soku, np. sałata, papryka, rzodkiewka, ew. ogórek,
- ✓ butelka wody mineralnej, ewentualnie soki w zakręcanych butelkach (odradzamy słodkie napojów gazowanych, które są częstą przyczyną wzdęć i bólów brzucha),



##### **DOBRA RADA**

- ✓ odradzamy chipsy oraz czekoladowe batony, które mogą się rozpuścić,
- ✓ sugerujemy aby nie pakować dziecku zbyt dużej ilości jedzenia na drogę.

#### 5. Jak pokonać chorobę lokomocyjną?

Niechciany towarzysz podróży może uprzykrzyć życie małym pasażerom w trakcie jazdy autokarem. Ważne jest, aby poinformować dziecko w jaki sposób może zwiększyć komfort podróży:

- ✓ Przed wyjazdem dziecko powinno spożyć lekki posiłek – odradzamy posiłki zawierające mleko, ze względu na możliwość pojawienia się niestrawności.
- ✓ W trakcie podróży dziecko powinno siedzieć przodem do kierunku jazdy i nie spożywać napojów gazowanych.
- ✓ Koniecznie poinformuj wychowawcę kolonijnego o chorobie swojego dziecka na miejscu zbiórki.
- ✓ Dziecku można podać lek na chorobę lokomocyjną.

#### 6. Bezpieczeństwo w trakcie podróży autokarem.

Fundacja Muszkieterów informuje policję o wyjeździe dzieci na kolonię i poprosi o sprawdzenie autokaru w dniu wyjazdu, na miejscu pierwszego przystanku.

#### 7. Odjazd!

Na stronie [www.wakacjemuszkietarami.pl](http://www.wakacjemuszkietarami.pl), w zakładce „Dokumenty do pobrania” znajdują Państwo rozkład jazdy autobusów. Prosimy o sprawdzenie dokładnie w którym miejscu jest zbiórka oraz o której godzinie odjeżdża autokar. Dziecko powinno zostać przyprowadzone na miejsce zbiórki około 20 minut przed planowaną godziną odjazdu, a rodzic powinien poczekać z dzieckiem aż do momentu odjazdu autokaru. Autokar czeka na spóźnialskich maksymalnie 15 minut.

**DOBRA RADA**

**Autokar się spóźnia? Zadzwoń pod transportowy numer alarmowy 664 097 679.**

## **8. „Lato, lato, lato czeka !” – czyli co warto wiedzieć o koloniach w ramach „Wakacji z Muszkieterami”?**

### ✓ **O akcji.**

Akcja „Wakacje z Muszkieterami” jest organizowana przez Fundację Muszkieterów już po raz drugi. W ramach tej inicjatywy organizujemy 10-dniowe kolonie dla ponad 1000 dzieci z całej Polski!

Fundacja organizuje łącznie 9 turnusów – 3 nad morzem w miejscowości Dźwirzyno oraz 6 w górach – w Murzasichlu i Sierockiem.

### ✓ **Organizator kolonii.**

Organizatorem kolonii na zlecenie Fundacji Muszkieterów jest Biuro Usług Turystycznych „BUT” z siedzibą w Warszawie przy ul. Tarczyńskiej 5/9 – [www.kochamwakacje.pl](http://www.kochamwakacje.pl).

### ✓ **Dzieci i wychowawcy.**

Na koloniach będą wypoczywać dzieci w wieku od 8 do 14 lat. Zostaną podzielone na grupy, zgodnie ze swoim wiekiem. W każdej grupie na 15 dzieci przypada jeden opiekun kolonijny. Szefem na kolonii jest kierownik – to z nim mogą się Państwo kontaktować w trakcie pobytu dziecka na kolonii.

Wychowawcy i kierownicy kolonii posiadają wieloletnie doświadczenie, a także niezbędne uprawnienia do sprawowania opieki nad dziećmi. Wyjazd kolonijny oraz kadra kolonii jest zgłaszana do kuratorium oświaty.

### ✓ **Ośrodki wypoczynkowe.**

Dzieci będą zakwaterowane w ośrodkach kolonijnych, w pokojach kilkuosobowych. Każde dziecko będzie miało do dyspozycji własne łóżko, miejsce na ubrania w szafie, a także dostęp do łazienki i toalety. Ośrodki wypoczynkowe są wyposażone w wiele udogodnień, np. stołówkę, świetlicę, boiska do gry, stoły do ping-ponga, miejsca na ognisko itp.

Lista ośrodków:

1. Dźwirzyno: OW SOLARIS, ul. Nadmorska 1, 78-131 Dźwirzyno
2. Murzasichle: U Aniołka, ul. Budzowa 48D, 34-531 Murzasichle
3. Murzasichle: U Tośki, ul. Budzowa 9, 34-531 Murzasichle
4. Sierockie: Anna Maria, Sierockie 21, 34-425 Biały Dunajec

✓ **Wyżywienie.**

Dzieci będą miały zapewnione pełne wyżywienie w trakcie kolonii, tj. śniadanie, obiad, podwieczerek i kolację. Posiłki będą spożywane w stołówce. Na śniadanie i kolację będą serwowane sery, twaróg, wędliny, dżemy, warzywa – np. pomidory, ogórki, a także mleko z płatkami. Do picia herbata i kakao. Zawsze będzie także danie serwowane na ciepło, np. parówki, jajecznica, a w przypadku kolacji placki ziemniaczane, pierogi, gofry. Obiad składa się z zupy, drugiego dania – mięsa lub ryby z dodatkami i surówką. Do picia kompot. Na podwieczerek dzieci dostają kawałek ciasta, drożdżówkę, kisiel lub owoc. W przypadku wycieczek lub drogi powrotnej, ośrodek zapewnia suchy prowiant.

✓ **Rozkład dnia.**

Ramowy plan dnia	
8.00	pobudka, toaleta poranna
8.30	śniadanie
9.30	zajęcia programowe (do południowe)
13.30	obiad
14.00	cisza poobiednia
15.00	zajęcia programowe (po południowe)
18.30	kolacja
19.00	zajęcia wieczorne
21.00	toaleta wieczorna
22.00	cisza nocna



✓ **Program kolonii.**

W trakcie kolonii dzieci będą miały zapewniony bogaty program wypoczynku, obejmujący zajęcia plastyczne, muzyczne, gry i zabawy, zajęcia sportowe, wycieczki, ogniska, dyskotek. W trakcie kolonii dzieci będą realizować edukacyjny program „8 wartości Muszkietera” – poprzez gry i zabawy będą poznawać 8 uniwersalnych wartości, którymi człowiek powinien kierować się w życiu.

## WARTOŚCI MAŁEGO MUSZKIETERA:



- **Odwaga.**  
Muszkieter pokonuje własne lęki.
- **Uczynność.**  
Muszkieter dzieli się z potrzebującymi.
- **Otwartość.**  
Muszkieter umiejętnie słucha innych, wykazuje się serdeczną postawą społeczną.
- **Wrażliwość.**  
Muszkieter słucha głosu serca. Staje po stronie słabszych
- **Mądrość.**  
Muszkieter potrafi umiejętnie ocenić sytuację i podejmuje rozsądne decyzje.
- **Sumiennosc.**  
Muszkieter z dużą starannością wykonuje powierzone mu obowiązki.
- **Pracowitość.**  
Muszkieter chętnie się rozwija i potrafi z uporem realizować założone cele, nie poddaje się.
- **Uczciwość.**  
Muszkieter zawsze mówi prawdę i wywiązuje się z danego słowa.

Więcej informacji znajduje się w dokumencie „Program kolonii”.

✓ **Kontakt z dzieckiem i kierownikiem kolonii.**

Zachęcamy aby dzwonić do dzieci w czasie ciszy popołudniowej, tj. po godz. 14:00. W trakcie zajęć programowych dzieci mogą nie mieć przy sobie telefonów (np. wyjście na basen). Jeśli dziecko nie posiada telefonu komórkowego prosimy kontaktować się z kierownikiem kolonii.

### Numery telefonu do kierowników kolonii:

Kierownik O.W Solaris p. Joanna Wieczorkiewicz tel. 796374420 – wszystkie turnusy

Kierownik O.W Anna Maria p. Beata Włodarczyk tel. 796371150 – wszystkie turnusy

Kierownik O.W „U Aniołka” tel. 796375413 i „U Tośki” tel. 796375138 p. Zofia Augustynowicz – wszystkie turnusy

W przypadku jakichkolwiek problemów, pytań lub wątpliwości prosimy kontaktować się z kierownikiem kolonii – nie zawsze będzie mógł od razu odebrać telefon, ale na pewno oddzwoni! Kierownik kolonii jest do dyspozycji 24h/7.





## DOBRA RADA

**Chcesz wiedzieć co się dzieje na kolonii? Sprawdź pamiętnik z wakacji:  
<http://pamietnik.but.waw.pl/>, zakładka WAKACJE Z MUSZKIETERAMI.**

✓ **Udział w Mszy Świętej.**

Jeśli zdecydują Państwo, że dziecko powinno w niedzielę uczestniczyć w mszy św. Taka informacja powinna zostać zawarta w karcie kwalifikacyjnej lub załączona osobnym pismem do karty. Organizator nie przewiduje wyjścia do Kościoła całą grupą kolonijną, jest to dobrowolne.