**PROGRAM SZCZEGÓŁOWY**

1.Dokładna nazwa zadania: Ogólnopolski ,sportowy obóz kajakowy osób niewidomych i słabowidzących.

2.Termin realizacji zadania : 24.07.2020r.- 07.08.2020r.

3. Miejsce realizacji zadania; Siemiany – i Ośrodek TVP w Sarnówku

4.Nazwa ośrodka i dokładny adres zakwaterowania uczestników zadania: Siemiany 61 –pensjonat „Bar u Dzidka” od 24.07. do 05.08.2020r. oraz od 05.08.-do 07.08.2020r. ośrodek TVP w Sarnówku.

5.Nazwa obiektu i dokładny adres rozgrywanych zawodów: akwen najdłuższego jeziora w Polsce j.”Jeziorak”

6.Imię i nazwisko oraz nr telefonu koordynatora: Stanisław Piasek telefon nr 609 539 670

PROGRAM ZAJĘĆ NA SPORTOWYM OBOZIE KAJAKOWYM OSÓB Z DYSFUNKCJĄ WZROKU:

24 .07.2020 - Przyjazd uczestników w godzinach przedpołudniowych, zakwaterowanie w pensjonacie „u Dzidka” w Siemianach

piątek Siemianach

O godz.14,oo - obiad

18,oo - kolacja

19,oo - ognisko integracyjne

25.07.2020

Sobota

Godz.8,00- - śniadanie

g. 8,30-1030 - Zapoznanie się z programem i regulaminem obozu ,podział na osady, wydanie sprzętu ratunkowego. Nauka zakładania sprzętu ratunkowego, wsiadanie do kajaka, prawidłowe trzymanie wioseł.

11,00-13,00 Wypłynięcie na trasę w kierunku Kęp Rybackich, opłynięcie wysp i powrót do bazy. Zapoznanie uczestników obozu z historią i walorami Siemian.

13,30 Obiad

14,00-17,00 Doskonalenie techniki pływania

19,00 Ognisko integracyjne z grillem

26.07.2020

Niedziela

8,00 - śniadanie

9-11,00 - zajęcia w grupach

11,00-13,00- opłynięcie wyspy „Lipowa”, kąpiel i plażowanie

13,30 - obiad

14,30-17,00 wycieczka piesza nad jezioro ”Jasne” ok.6 km.

18,00 - kolacja

19,oo- 22,00- dyskoteka w barze „Panorama”

27.07.20

Poniedziałek - po śniadaniu o godz.10,00 wypłynięcie na trasę Siemiany-Bukowiec .Na Bukowcu wycieczka piesza do miejscowości Wieprz, powrót do Siemian trasa 10 km.

Godz.14,30 - obiad

Godz.15,30-17,00- trening interwałowy

18,30 - kolacja po kolacji ognisko i nauka szant.

28.07.2020

Wtorek

9oo-14,30 - po śniadaniu wypłynięcie na jezioro „Płaskie” 12km. Kąpiel plażowanie ,powrót

15,00 - obiad

16,00-18,00- zajęcia fakultatywne

19,00 - kolacja

20,00 -22,00 - ognisko, placki ziemniaczane, śpiewanie szant

29.07.2020

ŚRODA -

9,45 - wypłynięcie na trasę; Siemiany -Cypel- Przesmyk, jezioro „Płaskie”, Krupówki trasa 14km.

14,30 - obiad - po obiedzie od 15,30- do17,00 trening 4 x 1000m.

18,30 - kolacja , a po kolacji ognisko integracyjne ze śpiewaniem szant przy akompaniamencie gitar.

30.07.2020

Czwartek -

8,30-12,00 - po śniadaniu opłynięcie wyspy ” Zielonej” 6km. i powrót

13,00-14,00 - przerwa obiadowa

15,30-17,00 - wypłynięcie na wyspę „ Wieprz” - Grobla 3 km. kąpiel i powrót

18,00 - kolacja, a po kolacji wyjście na koncert szant w barze „Szopa”

31.07.20

Piątek - po śniadaniu o godz.9,30 wypłynięcie na rozlewisko siemiańskie ( ćwiczenie startów)

14,00 - obiad

15,30-17,30 – trening interwałowy na Jezioraku

18,00 - kolacja, po kolacji zajęcia fakultatywne

01.08.20

Sobota - od godz. 10,00-13,30 pływanie na trasie Siemiany-Matyty 8km kąpiel w Matytach i powrót do Siemian

14,00 - obiad

15-17,00 - trening wzdłuż brzegu Jezioraka

19,00-22,00- ognisko integracyjne ze śpiewaniem szant

02.08.20r.

Niedziela

8,30 - śniadanie

do godz. 11,00 czas wolny

11,00-13,00 - wycieczka piesza nad jezioro „Jasne”

14,00 - obiad

15,00-17,00 - wypłynięcie na wyspę „Wieprz” –Grobla 3km. kąpiel i powrót

18,00 - kolacja

Po kolacji dyskoteka w barze „Kurka Wodna”

03.08.20r.

Poniedziałek

Godz.8,00 - śniadanie

Godz.10,00 - wypłynięcie do Makowa i powrót do Siemian (12 km.)

Godz.14.00 - obiad.

Od 15-17,00 – zajęcia fakultatywne

18,00 - kolacja

Ognisko ze śpiewem szant i piosenek turystycznych

04.08.20r.

Wtorek

Godz.8,00 - śniadanie w Siemianach

Godz.10,00 - wypłynięcie na wyspę „Wieprz” wycieczka piesza

Godz,14,00 - obiad

Po obiedzie zajęcia fakultatywne

Godz. 18,30 – kolacja , po kolacji przygotowanie do przeniesienia obozu do Sarnówka (pakowanie)

05.08.20

Środa -

Godz.8,00 – śniadanie

Po śniadaniu zapakowanie bagaży na transport do Sarnówka

9,00 - Wypłynięcie na kajakach do Ośrodka TVP w Sarnówku 12 km.

13,00 - zakwaterowanie w ośrodku w Sarnówku

14,00 - obiad w Sarnówku

15,00 - spacer po leśnym ośrodku, plażowanie nad jeziorem

18,00- kolacja

Po kolacji zajęcia fakultatywne.

06.08.20r.

Czwartek - po śniadaniu o godz.10,00 trening na Jezioraku do 12,00

13,oo obiad , czas wolny

18,oo kolacja – ognisko pożegnalne

07.08.20r.

Piątek -

8,00-9,00 - śniadanie

Zakończenie obozu kajakowego wyjazd uczestników.

Sporządził ; Stanisław Piasek