

Poniżej znajdziecie Państwo najważniejsze informacje zgromadzone w formie pytań i odpowiedzi. Mamy nadzieję, że ułatwią one odpowiednie przygotowanie dziecka do zimowiska. Jeżeli pojawią się pytania, na które poniżej nie znajdziecie odpowiedzi – prosimy o kontakt - chętnie udzielimy dodatkowych odpowiedzi.

Zapraszamy do lektury  
Zespół naferie.pl

Zagadnienia:

1. Co i jak spakować na zimowisko?
2. Jak zadbać o to by dziecko przywiozło wszystko z powrotem?
3. Elektronika - Cenne rzeczy – telefony, tablety, aparaty.
4. Lekarstwa.
5. Sprzęt narciarski.
6. Kieszonkowe.
7. Emocjonalne przygotowanie dziecka do wyjazdu.
8. Zbiórka i wyjazd dziecka na zimowisko.
9. Kontakt z dzieckiem podczas zimowiska.
10. Pokaż dziecku jak ubrać się na narty.
11. Prawidłowo dobrany sprzęt narciarski.

Odpowiedzi:

1. Co i jak spakować na zimowisko – polecamy pakowanie dziecka do torby z kółkami – by łatwiej było poruszać się dziecku z walizką:

Ubrania na co dzień (w ośrodku i podczas atrakcji):

- Koszulki, spodnie, bluzy,
- Bielizna (skarpetki, bokserki – kilka sztuk więcej niż ilość dni - w razie przemoczenia);
- Piżama,
- Wygodne obuwie po ośrodku – najlepiej trampki lub podobne (by nie spadały podczas zabaw ruchowych),
- Kurtka przeciwdeszczowa (może być ta sama co na narty ew. dodatkowa),
- Buty na zewnątrz – najlepiej wygodne ponad kostkę,
- Ręczniki – większy kąpielowy + mniejszy,
- Mały plecak (na wycieczki/atrakcje),
- Środki + przybory toaletowe – mydło, szczoteczka, pasta, szampon,
- Reklamówka lub torba foliowa do pakowania brudnej bielizny,

Ubranie na narty:

- wysokie skarpety (kilka par),
- spodnie + koszulka termoaktywna,
- bluza polarowa lub inna z wysokim kołnierzem (bez kaptura),
- kompletna narty - spodnie ocieplane + kurtka – najlepiej dwuczęściowe nie w formie kombinezonu - ułatwi to korzystanie z toalety przez dziecko,
- kominiarka pod kask (ewentualnie czapka bez pompona),
- ękawiczki i czapka – przynajmniej 2 sztuki (rękawiczki „nieprzemakalne”),

2. Jak zadbać o to by dziecko przywiozło wszystko z powrotem?

- Wszystkie rzeczy dziecka podpisujemy inicjałami na metce,
- Wszystkie nowo zakupione rzeczy pokazujemy dziecku by wiedziało co zabiera ze sobą,
- Wydrukowanie oraz wypełnienie załączonej do dokumentu check-listy – po jej dołączeniu do bagażu dziecka w dzień wyjazdu, kierownik dopilnuje by każdy uczestnik sprawdził w trakcie pakowania czy są wszystkie rzeczy,



### 3. Elektronika - Cenne rzeczy - telefony, tablety, aparaty.

- **Tablety** – Odradzamy branie tabletek oraz innych przenośnych urządzeń służących do gier – nasz plan jest pełen szkoleń, zabawy oraz atrakcji – chcemy by dzieci podczas turnusu angażowały się w zajęcia i odpoczęły od codziennych gier na tablecie,
- **Aparaty** – wszystkie zdjęcia z zimowiska wykonywane są przez osobę za to odpowiedzialną – prosimy by aparaty również pozostały w domu,
- **Telefony komórkowe** – oczywiście, każde dziecko może posiadać telefon – będziemy zwracać uwagę na to by dzieci nie brały je w miejsca, gdzie mogą ulec zamoczeniu lub uszkodzeniu oraz dbać by dzieci nie korzystały z nich do późnej nocy (informacje o odpowiednich godzinach kontaktu z dziećmi znajdziecie Państwo w następujących działach),

### 4. Lekarstwa

- **Oddzielnie spakowane i opisane + dawkowanie** – Jeżeli podczas turnusu dziecko musi przyjmować lekarstwa prosimy o ich przekazanie na zbiórce konwojentowi (kierownikowi wypoczynku) z opisem dawkowania oraz oznaczeniem lekarstw,
- **Kierownik wypoczynku dba o zastosowanie się dziecka do instrukcji przyjmowania przekazanych przez Państwa,**
- **Przeziębienia itp.** – wszystkie drobne choroby staramy się wyleczyć na miejscu, korzystając z porad lekarzy na miejscu,
- **Uczulenia** – na karcie zgłoszenia dziecka proszę koniecznie wpisać wszelkie informacje dotyczące uczuleń dziecka na grupy lekarstw,

### 5. Sprzęt narciarski/ snowboardowy:

- **W przypadku, gdy dziecko posiada swój sprzęt** proszę sprawdzić poniższych wskazówek czy spełnia kryteria,
- **W przypadku posiadania własnego sprzętu** prosimy o wizytę w serwisie narciarskim celem ustawienia nart/ snowboardu do wagi oraz wielkości buta,
- **W przypadku, gdy nie mają Państwo pewności** czy narty są odpowiednio przygotowane prosimy o poinformowanie kierownika podczas zbiórki ( sprzęt zostanie sprawdzony w wypożyczalni/serwisie),
- **Kompletny sprzęt** składa się z nart, butów, kasku oraz kijków,

### 6. Kieszonkowe - wskazówki wynikają z naszych doświadczeń:

- **Spakowane do koperty i podpisane** – najlepiej przekazać kierownikowi wypoczynku z podpisem ile przekazujemy oraz ile dziecko ma otrzymywać dziennie na wydatki (pozwala to łatwiej dziecku rozporządzać pieniędzmi),
- **Kieszonkowe powinno być w małych nominałach** – np. 5 x 10zł lub 5x 20 zł (nie w jednym banknocie)
- **Zazwyczaj jest wydawane na pamiątki lub słodycze i napoje** - mniejsze nominały uchronią dziecko przed nieuczciwym sprzedawcą wydającym resztę,
- **Opiekunowie czuwają nad tym by dzieci nie kupowały zbyt dużej ilości słodyczy i napojów gazowanych** – zabronione jest kupowanie napoi energetycznych,
- **Dbamy o to by dzieci nie zastępowały planowanych posiłków słodkościami,**
- **Nie podajemy kwoty odpowiedniej jako kieszonkowe** ponieważ to Państwa decyzja – prosimy by kwoty te nie były zbyt wysokie (dzieci mają zapewnione wszystko co konieczne podczas zimowiska),

### 7. Emocjonalne przygotowanie dziecka do wyjazdu

- **Warto zadbać, aby ułatwić młodszemu dziecku radzenie sobie zwłaszcza z tęsknotą za bliskimi, szczególnie podczas pierwszego wyjazdu bez rodziców.**
- **Warto wspólnie z dzieckiem omówić ofertę oraz program, pokazać mu na fotografiach miejsca w których będziemy, postarać przybliżyć się jak będzie wyglądał powszedni dzień podczas zimowiska .**
- **Opowiadając o zimowisku starajcie się przekazać dziecku jak najwięcej optymizmu i wiary we własne siły.**
- **Wy tłumaczcie dziecku, że zawsze może liczyć na pomoc opiekuna i nawet gdy ma jakieś problemy z samodzielnością może liczyć na zrozumienie i pomoc wychowawcy.**
- **Pamiętajmy by uświadomić dziecku, że z każdym nawet małym problemem lub potrzebą może zwrócić się do opiekuna,**
- **Uświadamiamy dziecko, że opiekun jest podczas pobytu jego przyjacielem i dba by dziecko czuło się dobrze na zimowisku,**
- **Warto przekazać dziecku, że podczas zimowiska mieszkało będzie z rówieśnikami, którzy podobnie jak ono, również nieraz będą potrzebować pomocy opiekuna. To wzmocni wiarę dziecka we własne siły.**
- **Nie starajcie się z uporem uświadamiać dziecku jak bardzo będziecie za nim tęsknić, To tylko wzmocni obawy dziecka.**
- **Ustalcie już przed wyjazdem z dzieckiem w jaki sposób będziecie się kontaktować,**
- **Pokażcie dziecku film, który znajduje się przy ofercie zimowiska – pokazuje on zajęcia, atrakcje oraz pozytywne emocje panujące podczas zimowiska,**



## 8. Zbiórka i wyjazd na zimowisko.

- **Z reguły staramy się, aby pożegnanie młodszych dzieci nie trwało długo i wyjazd odbył się możliwie najszybciej.** Od chwili przekazania nam dziecka jesteśmy skoncentrowani na bezpieczeństwie dzieci,
- **Nie przesadzajcie z ilością prowiantu na drogę - wystarczy kanapka soczek i owoc,**
- **Dzieci już podczas podróży zajmowane są grami integracyjnymi więc nie mają dużo czasu „dla siebie”,**

## 9. Kontakt z dzieckiem podczas zimowiska

- **Telefony komórkowe stały się nieodzownym partnerem niemal każdego człowieka jednak z punktu wychowawczego i zdrowego charakteru naszych zimowisk, gdzie stawiamy na integrację, kontakt realny i aktywne formy spędzania czasu, korzystanie z nich musi być uporządkowane,**
- **Odpowiednimi godzinami do kontaktu z dziećmi są godziny:**  
poranne przed śniadaniem,  
popołudniowe po szkoleniu narciarskim  
wieczorne po zakończeniu zajęć.
- **Dokładny rozkład zajęć znajduje się w planie zimowiska – ułatwi to Państwu wybranie dogodnej pory do kontaktu,**
- **Na czas szkolenia narciarskiego oraz zajęć popołudniowych telefony zostawiamy w swoich pokojach**
- **Dzieci nie wyposażone w telefony, będą mogły rozmawiać z rodzicami z telefonu kierownika wypoczynku w porach powyżej wskazanych.**
- **Na prośbę dziecka kierownik w każdym momencie może zadzwonić do rodzica.**
- **Jeśli dzwonicie, a dziecko nie odbiera telefonu, nie zadręczajcie się, że coś się stało. Najprawdopodobniej w tym czasie dzieci dobrze się bawią i nie słyszą telefonu.**
- **Pamiętajcie również o tym, że każde dziecko jest odpowiedzialne za swój telefon – oczywiście również o to dbamy,**

## 10. Pokaż dziecku jak ubrać się na narty:



JAK DOBRAĆ

# SPRZĘT NARCIARSKI?

