

## RELACJA Z ZIMOWEGO SPORTOWISKA – I TURNUS – SZCZYRK 2012 UKS SPORTTEAM i ZDROWY STYL

### 17:39 DZIEŃ 1

JESTEŚMY NA MIEJSCU!

JEST ŚNIEG! DUŻO ŚNIEGU!:) )

... c.d.n.

### 14:02 DZIEŃ 2

uzupełnienie wczorajszego dnia..

uuuu aaa, ale tu pada! Sypie i do jutra nas zasypie!:) )

Do hotelu dotarliśmy kilka minut przed 15., a już godzinę później byliśmy rozbrojeni w pokojach i po obiedzie. Podróż może bez rekordu trasy, ale mieliśmy przegląd wszystkich pór roku – od wiosennego oślepiającego słońca i zielonej trawy po śnieżycę i 50km/h.

Załogi Ptysiów i Maślaków już w autokarze złapały wspólny język, a późniejsze gry terenowe oraz zabawy integracyjne w hotelu tylko umocniły relacje.

Pokoje trafione - do wieczora nie odnotowaliśmy skarg i zażaleń, więc póki co bez wyzwania dla kadry!:) )

Zawodnicy mieli zabawę w terenie i zajęcia teoretyczno-praktyczne z pierwszej pomocy.

Grupy starszaków czyli Smoki i Tiktaki narzekały na widoki za oknem.. "eee wszędzie śnieg, eee gdzie jest morze..?", ale wyjątkowość naszych podopiecznych usprawiedliwia oczekiwania więc i z tym postaram się coś zrobić:) )

Akcja "deantenizacji" pokojowych telewizorów nie napotkała żadnych oporów - najbliższe dni bez seriali i Topmodel!

Wieczór to fitness dla Smoków i zawodników, a dla Tiktaków wykład z BLS-u.

U najmłodszych nieukrywane ziewanie i szybkie kimku przy dobranockowym trenerów czytaniu - spaliliśmy już o 21:30!:) ) Tzn. młodszy, starszaki potrzebowały jeszcze godziny:) ) Kadra jeszcze czterech;) )

Pozdrowienia ze Szczyrku!

Ptysie! Maślaki! Zawodnicy! Smoki! Tiktaki i kadra;) )

### 15:51 DZIEŃ 2

uwaga! sprzedam śnieg - tani!:) ) ...mamy go pod dostatkiem:) )

Pogoda rewelacyjna - raz prószy, raz sypie i jest mały minus... tzn. minus trzy:) )

Już przed siódmą rano w hotelu zrobiło się głośno, pobudka, apel i jedni marszem, inni biegiem, a najstarsi w podskokach na rozruch:) )

Po śniadaniu gorączka w narciarni, ale bez sensacyjnych wiadomości - każdego sprzęt został zlokalizowany, wszyscy ubrani zgodnie z indywidualnymi instrukcjami i tak też wyruszyliśmy na stok!

Gdy Maślaki i Ptysie wpięci w narty rozpoczynali zajęcia, nasi zawodnicy mieli pierwsze rozegrania na kortach, a Tiktaki i Smoki zostali w hotelu.

Najstarszy team doskonalił swoje umiejętności z zakresu pierwszej pomocy oraz miał wstęp do badania urazowego BTL - ITLS. W wolnej chwili, jeszcze przed obiadem, nasz Tiktak składował pracę nad sztuką teatralną, która na ten moment jest jedną

wielką niewiadomą - tj. tajemnicą, przepraszam;)

Smoki również miały odświeżoną pierwszą pomoc, a następnie bitwę śnieżną i zadanie terenowe - tu możemy zdradzić troszkę szczegółów - powstaje tor bobslejowy;) jak dokończą dzieła to ich więcej pochwalimy;)

.. właśnie jesteśmy po obiedzie, pakujemy podwieczorki i starsi wyruszają na stok, młodszy mają blok zajęć rekreacyjno-sportowych: 1) trening rozwijający koordynację ruchową, 2) zabawę - Mikado oraz 3) - wstęp do pierwszej pomocy i naukę zachowania w sytuacjach zagrażających życiu i zdrowiu.

Wszystkie zespoły o 18. spotykają się na zajęcia poprawiające sprawność fizyczną w hali Centralnego Ośrodka Sportu w Szczyrku - jak je przetrwamy to odezwiemy się wieczorem;)

Do usłyszenia...

## 01:54 DZIEŃ 3

..wczorajsze wieczorne zajęcia przetrwaliśmy, ale po kolacji była dłuuuga wizytacja pokoi, a później odprawa kadry i tak się złożyło, że na stronę już nic nie trafiło;) W hali Centralnego Ośrodka Sportu kształtowaliśmy wybrane cechy motoryczne. Było pięć stacji i na każdej seria ćwiczeń: doskonalenie techniki pracy nóg, zwinność, szybkość, koordynacja ruchowa oraz gibkość. Dodatkowo na drabinkach i z piłkami rehabilitacyjnymi trenerzy Gosia i Tomek poprowadzili ćwiczenia kompensacyjno-korekcyjne. Celem było nie tylko przeciwdziałanie wadom postawy, ale również uświadamianie zagrożeń wynikających z niewłaściwego wykonywania ćwiczeń. Zakończenie to gry drużynowe: unihokej i koszykówka dla Tiktaków i Smoków oraz skakanka gigant i nieśmiertelny szczur;)

Wieczorem starsi obejrzeli filmową klasykę ratownictwa czyli The Guardian - wstęp i motywacja do kolejnych ćwiczeń z pierwszej pomocy.

Młodszy zasnęli przy czytankach dobranockowych kilka minut przed 22 - tak między trzecią a piątą stroną;)

Dzisiejszy dzień w śniegu po pas od rana do wieczora:)

Na stokach warunki idealne. Jeździmy na Solisku (starsze grupy) oraz Białym Krzyżu (grupy młodsze). Pierwszy dzień to było rozjeżdżenie, a dziś już trening i praca. Tiktaki oraz Smoki doskonalili skręt cięty. Ptysie i Maślaki pracowały nad kontrolą prędkości oraz równoległym ułożeniem nart w końcowej fazie skrętu i wykonywały ćwiczenia wprowadzające do skrętu NW. Zawodnicy doskonalili uderzenia z głębi kortu;) Dziś jeszcze nie dotarli na stok, ale już w środę będą jeździć..

Do południa Ptysie i Maślaki dzielnie stawiały pierwsze kroki w klatkach do squash-a, zegrali treningi tenisowe oraz spróbowali swoich sił na trenerach sportowych w klubie Solar.

W tym czasie starsi przez ponad cztery godziny zrealizowali zajęcia narciarskie/snowboard-owe, a po południu mieli pływanie sportowe oraz ćwiczenia gimnastyczne na hali COS-u.

Dla wszystkich chętnych zorganizowaliśmy wyjście do kościoła, a po kolacji na młodszych czekało zadanie plastyczne, dla Smoków choreograficzne, a Tiktaki gdzieś w ukryciu i wielkiej tajemnicy majstrowały teatryk;)

Właśnie dobiegło końca podsumowanie dnia dzisiejszego oraz przygotowanie kilku gier na jutro:)

Pora spać by na rozruch dzielnie wstać!

Dobrej nocy życzy kadra:)

## 02:00 DZIEŃ 4

Dzisiejsza relacja będzie graficzna.. Z uwagi na pobudkę o 6:45 tekst uzupełnimy w dniu jutrzejszym.. Zapraszamy do galerii!:) )

## 5:43 DZIEŃ 5

HEJ MIŚKI CZAS WSTAĆ.. JAK MOŻNA TAK SPAĆ:)

Ta wszystkim już dobrze znana piosenka za chwilę, no może dłuższą chwilę, wszystkich obudzi!:) Za nim ta piękna chwila nastanie czas na obiecaną aktualizację. Zdjęcia już zostały wgrane, filmy są widoczne, a sprawozdanie z dwóch ostatnich dni zajęć zrobię zgodnie z grupowymi dziennikami zajęć.

Zacznijmy od zawodników co to pierwsi zawsze na zajęcia znikają i ostatni z nich wracają:) Dzień czwarty sportowiska, a pierwszy nowego tygodnia, młodzi rozpoczęli od mocnego uderzenia. Poranne górskie podbiegi, szybkie śniadanko i już byli w drodze na trening. Młodzi całą swoją uwagę poświęcili atakom pośrednim i bezpośrednim do siatki oraz technice gry przy niej. Dodatkowo bardzo istotna praca nóg oraz podstawowe założenia taktyczne wzbudzały wzmożoną koncentrację w naszej grupie. Treningowi popołudniowemu przyświecał ten sam cel, jednak realizacja naszych założeń nastąpiła poprzez rozegrania na punkty. Na koniec treningu młodzi kolejny raz pobudzili się do naprawde ciężkiej pracy poprawiając swoją wytrzymałość szybkościową i trzeba przyznać: spisali się doskonale!!! Po powrocie do hotelu odbył się krótki trening ogólnorozwojowy (wzmocnienie siły mięśni ramion i obręczy barkowej), a przed kolacją relaksacja i obowiązkowy stretching. Do snu już luźniejsze zajęcia czyli zabawa na 'kreskówka party', a następnie "biegiem do łóżek marsz":))

Dzisiejszy dzień to kontynuacja założeń treningowych z wczoraj.

Trening tenisowy opierał się na rozegraniach singlowych oraz deblowych, w których z coraz większą chęcią i odwagą zawodnicy wykorzystywali różne formy ataku umożliwiając sobie szybkie i skuteczne wygranie punktu przy siatce. Nie wszystko wychodziło, ale nikt nie załamywał rąk! Konsekwentnie i do końca! Oby dalej tak do celu! Była również powtórka fitnessu, a właściwie jego druga część. Tym razem wzmocnialiśmy mięśnie tułowia oraz nóg. W ramach odskoczni trochę animacji i zabaw. Zawodnicy wraz z Tik-Takami oraz Smokami wystartowali w 'Randce w ciemno' :) oraz zagrali w Wygibasy i strategicznego Kubba. Wieczór to gry drużynowe mające na celu integrację i budowanie silnego zespołu, a przede wszystkim poprawę sprawności fizycznej. Jutro walczymy dalej, a po południu zniecierpliwieni wyruszamy na stok!!! Sportowe pięć od całej ekipy!!!!:)

Ptysie i Maślaki..

Wczorajszy dzień wystartowaliśmy ćwiczeniami koordynacyjnymi na drabince treningowej oraz zabawami z piłeczką tenisową. Treningi narciarskie i snowboard-owe realizowaliśmy na Białym Krzyżu. Deskarze szlifowali skręty ślizgowe oraz ślizgowo rotacyjne – czyli podstawowe umiejętności do opanowania jazdy na desce. Narciarze doskonalili łuki płużne oraz jako etap pośredni pomiędzy technikami kątowymi, a równoległymi wprowadzony został skręt z pługu. Grupa zaawansowana, wykonywała ćwiczenia przygotowujące do skrętu na krawędziach. Po południu młodsza część obozu cieszyła się zimową aurą podczas zabaw na świeżym powietrzu. Była kolorowa chusta, tworzyliśmy „białe ZOO” i śnieżne rzeźby. Do kolacji - w hotelu - zagraliśmy w sportowiskowe nowości: Wygibajtusa i Mikado, a następnie rozpoczęliśmy długo wyczekiwaną Kreskówka Party;) Tak kolorowo jeszcze u nas nie było! Super stroje i ciekawe pomysły, a do tego skeczki i wspólna zabawa. Nad prawidłowym przebiegiem wyborów kreskówkowego mistrza czuwała „kartonowa komisja”; Największy aplauz i uznanie grupy zyskał sportteamowy Zorro, którym był Krzysiek Nazar. Kadra mimo starań i dziwacznych pomysłów nie dostała się do finałowej rundy:) Po aktywnym dniu i kreskówkowych wrażeniach bohaterowie bajek szybko pomaszzerowali do łóżek.

Dziś dzień bez rozruchu! W nagrodę za tańce - przebierańce młodzi mogli pospać 30minut dłużej. Po śniadaniu pojechaliśmy na treningi w nowoczesnym kompleksie sportowym Solar. Podzieleni na trzy grupy, młodzi kolejno przechodzili stacje treningowe: squash, tenisową oraz bowling.

Na zajęciach tenisowych doskonaliliśmy pracę nóg i poruszanie się po korcie. Squash na potrzeby grupy wiekowej został stosownie zmodyfikowany. Dzięki uproszczonym zasadom oraz nieco większej piłce udało się rozegrać pierwsze mecze i przedstawić formę rozgrywek. Po południu po raz pierwszy najmłodszy narciarze odważyli się wjechać na Solisko. Mimo wielu obaw nikt nie rezygnował, a po wyjściu z autokaru nie było odwrotu;) Poszaleliśmy! Jutro ciąg dalszy;) Deskarze również zmienili stok i spróbowali swoich sił na innym wyciągu. Zdaniem trenerki Ali – uczą się szybko i będą efekty! Po kolacji grupy młodych miały zajęcia pływackie w Centralnym Ośrodku Sportu Szczyrk. Treningi poprowadzili trenerzy Ania, Gosia i Tomek. Były nurki, skoki, strzałki i kilka „dwudziestekpiątek”;) ah i obowiązkowe jakuzi;) Uściski dla rodziców:) Ptsyie i Maślaki!

### Tiktaki i Smoki

Wczoraj starsi dzień rozpoczęli od wyjazdu na zajęcia sportowe w Solarze. Podzieleni na trzy grupy rozpoczęliśmy treningi tenisowy, squasha oraz fitnessowy. Na kortach doskonaliliśmy uderzenia z głębi kortu i rozgrywanie możliwie długich wymian. Szczególną uwagę zwracaliśmy na aktywną postawę czyli bycie w ruchu i pracę na nogach oraz współpracę z partnerem podczas gier deblowych. W czasie, gdy część grupy walczyła o tenisowe punkty, pozostali po okiem trenerki Ani byli na siłowni i mieli trening aerobowy oraz próbowali swoich sił w klatkach do squasha.

Po południu zmiana strojów sportowych na sprzęt narciarski i wymarsz na stok Solisko. Grupa starszych snowboard-erów jest w tym roku wyjątkowo liczna – aż jednoosobowa!;) Podczas indywidualnego treningu nasza jedyna deskarka - Sylwia doskonała skręt cięty NW, który pomaga utrzymać równowagę i kontrolę nad deską a ponadto Trenerka Ala wprowadziła Jej elementy freestylu- obroty płaskie, jazdę tyłem i skoki podczas ślizgu.

Narciarskie Tik Taki kontynuowały skrzyty cięte, wprowadziliśmy elementy body carwingu i na zakończenie było kilka luźniejszych zjazdów.

Smoki wspólnie z Trenerką Karoliną korygowały złe nawyki – jest szansa, że poprawią płynną jazdę a w skrętach NW nabiorą większej pewności. Wieczorem wspólnie ze wszystkimi uczestnikami zimowego sportowiska starszaki wzięły udział w Kreskówka Party, gdzie starały się wspólnie z młodszymi stworzyć niezapomniane show.

Dziś większość obozowiczów nagrodzona za zaangażowanie podczas wczorajszego wieczoru, była zwolniona z porannych ćwiczeń i rozpoczęła dzień śniadaniem. Najstarsi uczestnicy po raz pierwszy wybrali się na Skrzyczne. Część z nich, chciała wykorzystać zalegający poza wyznaczonymi trasami świeży puch, więc Sylwia wraz z Trenerką Alą i narciarze pod opieką Trenerów Tomka i Bartka wybrali się na offroad;) Jak szybko się okazało jazda w głębokim śniegu jest bardzo obciążająca dla mięśni nóg. Niektórzy z trudem zjechali na sam dół, ale gdy tylko wypielni się z nart już byli myślami przy następnym zjeździe.

Snowboard-erzy utwierdzili się w przekonaniu, że jazda w miękkim śniegu daje im najwięcej przyjemności i zabawy a narciarze preferujący przygotowane trasy wraz z trenerką Karoliną kontynuowali doskonalenie skrętu NW wykonując dużą ilość zróżnicowanych ćwiczeń.

Na koniec wszyscy z uśmiechem przybijali piątki trenerom pytając: Kiedy będzie następny raz?

Po południu Smoki i Tik Taki wzięły udział w Sportowiskowym Programie Randka w Ciemno.

Było wesoło, głośno i przebojowo – podziękowania dla trenerów Ani i Dominika za zaangażowanie bez granic;)

Przed kolacją nasze Asy opornie ale jednak;) dały się namówić na nową grę – Kubb.

Jest to Szwedzka gra drużynowa, niewymagająca wielkich przestrzeni, w ciekawy sposób zmusza do ruchu i myślenia – gorąco polecamy!

Młodym przypadła do gustu a to przecież największy test i wyzwanie!;)

Dziś kończymy – czas już spać!;)

Dobranoc

## 00:49 DZIEŃ 6

Ciągle śnieży tralala!

Śnieg w tym roku nam dopisuje, stoki przygotowane, narzekać nie możemy – trasy do wyboru i wszystkie idealnie białe!) Pusto na Białym Krzyżu – rewelacyjne miejsce dla początkujących, Solisko – trzy trasy o różnej szerokości i nachyleniach, a na wjazd trzeba czekać do dwóch sekund:) PS. na orczyku jeździmy w samotności! Popularne Skrzyczne – do krzeselka kolejka 4osobowa:) trasy do 5km z możliwością jazdy w głębokim puchu, a na trasie sporadycznie mija się innych narciarzy. Jedyny minus to długość wjazdu i gęsta mgła w najwyższej części trasy. Krasnal ciasny i nierówny w zeszłym roku tym razem pusty i przygotowany na tłumy!

Nasz autokar kursuje w prawo i lewo. To z jedną grupą do Bielska na tenis, to z drugą na halę i basen w COS, to w końcu z każdą ekipą na inny stok:) Chyba nie wspominaliśmy o zmianie autokaru, dojechał do nas jeszcze lepszy bus – nowocześniejszy i bardziej komfortowy. Zmiana nastąpiła z powodu braku możliwości wynajmu tej maszyny we wcześniejszym terminie, a jest to autokar z którym po ostatnim wyjeździe nie chcemy się rozstawać. Najmłodszy opisują go jako pojazd kosmiczny;)

Dziś do południa całym Sportteam-em wyjechaliśmy do Bielska. Tam spędziliśmy ponad 4 godziny ćwicząc na sali fitness i wykorzystując do treningów wszystkie korty tenisowe, boksy do squash i tory na kręgielni. Obiekt był nasz!!:) Zagraliśmy debile i single, wypociliśmy się na sportowych trenerach, części osób udało się opanować podstawy rozegrań w squash-u, a na kręgielni padł niejeden strike (patrz film Nina shoot;) oraz rekord.

Po południu były gry terenowe i zabawy w hotelu. Tylko zawodnicy – tenisiści wyruszyli na stok. (Oni wcześniej grali dwa razy dziennie treningi i nie mogli skorzystać z zabranego sprzętu narciarsko-snowboardowego).

Ptysie i Maślaki miały rozśpiewane karaoke, a hitem okazały się „Pszczółka Maja” i „Hej sokoły” osoby, które zrezygnowały z takiej imprezki mogły się powyginać na Wygibajtusie. Przed kolacją by nie dopuścić do przecieku obrazu i informacji na temat nadchodzącej białej nocy maluchy miały projekcję filmu „Gwiazdny zaprzęg”, a starsi przygotowywali atrakcję wieczoru:) Do tego czasu Smoki i Tiktaki były w terenie. Furorę zrobiło graffiti na śniegu. Legalne i oryginalne malunki ozdobiły śnieżną ścianę góry za naszym hotelem:) Młodzi nie kryli swoich talentów – artystów nie brakowało. A gdy farby się skończyły wszystkie dzieci się pobity! ... ??.. śniegiem!:)

Wyobraźnia tak się wszystkim rozbudziła, że gdy padło hasło do ataku – czas na epokę lodowcową - nie było miętusów. Nikt nikomu nie odpuszczał, a do hotelu wróciliśmy przemoczeni!

Po wielkim suszeniu błyskawiczna kolacja i czas na horror party. Każdy przebierał nogami, a Ptysie z Maślakami, niepewni co się wydarzy, dopytywali trenerów czy będzie strasznie!?

Zabawę kilka minut po godzinie 20 rozpoczął przerażający śmiech jego doskonałości króla ciemności – Tadzia;) Każdy imprezowicz na samym początku został potraktowany szabelką przez piratkę Sylwię, a gdy już wszyscy stracili głowy rozpoczęła się szalona impreza.

Co roku w innym stylu przygotowujemy uczestnikom naszych sportowisk atrakcyjną białą, czerwoną i zieloną noc. Czerwona to ratowniczy pokaz, którego celem jest zachęcanie uczestników do zdobywania wiedzy na temat pierwszej pomocy.

Zielona natomiast to rok w rok nowość.. świetliki, lampiony, kolorowisko – a w tym? Jeszcze nie zdradzę.

Biała – dzisiejsza, to zawsze coś nowego i niespotykanego. W ubiegłym roku, też tu w Szczyrku imprezowaliśmy na basenie. Nie było wody, na sufitach i ścianach wyświetlaliśmy zimowe redbull xgames, a na basenowych balangowiczów spadały widoczne tylko w ultrafiolecie bańki mydlane.

Tym razem postanowiliśmy zrobić prawdziwie białą sensację.

Dużo dymu, białe stroboskopy, jaskrawo zielone lasery i przerażające pajęczyny – tak wyglądała sala zabaw (polecamy galerię zdjęć). Starsi poprzebierani w białe maski upiórów rewelacyjnie rozkręcali zabawy dla młodszych! Na parkiecie nie zabrakło upiornej kadry, a za sterami muzycznej konsoli siedział kościotrup – trener Dominik;)

Dochodzi 23, w hotelu cisza. Pokoje młodszych zgasiły światła chwilę po czytankach trenerów tj, jeszcze przed 22, starsi na ten piękny dla kadry moment potrzebowali więcej czasu:) Teraz odprawa trenerskiego teamu i drzemka:), bo do porannej pobudki zapewne zostanie niewiele czasu:)

Do usłyszenia jutro!

## 19:04 DZIEŃ 7

..jaka cisza,, i jak wcześnie! ..wszystko ok.? tak – naszych nie ma w hotelu:))  
Zawodnicy i młodzi (Ptysie oraz Maślaki) do 20. będą śmigać na stoku, a starsze załogi Smoków i Tiktaków przed chwilą zakończyły treningi narciarskie i obecnie są dręczeni różnymi sportowymi ćwiczeniami na hali, by następnie zgubić resztki energii na basenie:))  
Popołudnie ambitne, ale jak sportowisko to sportowisko. Co zatem w hotelu robi kierownik? Korzystam z okazji i uzupełniam relację na stronie!:) a poza tym przygotowuję animacje na wieczór, zadania na dzień jutrzejszy i wypełniam obozowy dziennik:) Lenistwo pełną gębą!;) Wracając do naszego dnia: z samego rana późniejsza pobudka, muzyka w głośnikach i biegusiem na śniadanie. Następnie prace twórcze. Dla Smoków przygotowanie występów magów i wiem, którymi postarają się zrobić wrażenie na wybrednej Ptysiowej i Maślakowej publiczności. Na wyposażeniu grupy są specjalne stroje oraz czarodziejski kufer z narzędziami do zrobienia prawdziwego hokus pokus. Jak wyjdzie – przekonamy się jutro – dziś tylko trening. Tiktaki robiły scenografię do swojego występu – Mapet Show:) nad którym prace trwają od pierwszego dnia sportowiska. Jest tak jak się spodziewaliśmy, wszystko w lesie, czas ucieka ale przecież na ostatnią chwilę działa się prężniej, sprawniej i spokojniej!:) Ptysie i Maślaki uprosiły nas o dokończenie filmu z wczoraj, a o 9:30 czekały na spotkanie z Policjantem. Spotkanie się nie odbyło bo: „...z uwagi na pilne czynności służbowe w dniu dzisiejszym nie ma możliwości przeprowadzenia lekcji z bezpieczeństwa”, jak pech to pech!:) Szczęśliwie GORowcy mogli poświęcić nam czas i uwagę. Młodzi zobaczyli bazę ratowników, centralę oraz sprzęt. Pytań o akcje nie zabrakło, każdy mógł wskoczyć na skuter śnieżny lub uzbroić się w podstawowy sprzęt ratunkowy. Później obiad i to co się z nami obecnie dzieje chwilę wcześniej Państwu napisałem:) Prognozy na wieczór!:  
Dwóch narciarzy odbywających zjazd ulegnie wypadkowi, na miejscu pojawią się ratownicy, będzie prowadzona reanimacja z użyciem defibrylatora – a wszystko przy narracji instruktorów ratownictwa bo to przecież nasza czerwona noc. Chwilę wcześniej zapalimy znicz sportowiskowy jako sygnał zbliżającego się turnieju narciarsko-snowboardowego. Będzie przemarsz ekip sportowych i tym miłym akcentem zakończymy dzisiejszy dzień. Oczywiście sprawdzanie stanu czystości w pokojach, punkty w tabelach "smrodu", weryfikacja siatek z "brudami", czytanki i kontrola toalety wieczornej dla młodszych, a pogadanki dla starszych nikogo nie ominą. Szczyrk Sportteam na dziś się odmeldowuje – ok. 23 umieścimy zdjęcia z dzisiaj!

## 20:15 DZIEŃ 8

Dziękujemy Państwu za zaufanie do naszego zespołu i wybranie zimowego wypoczynku dla swoich pociec w zdrowym i sportowym stylu - Sportteam.  
Nasz 11 osobowy zespół trenerów, przez te dziewięć dni, dokładał wszelkich starań by każda chwila na sportowisku zarówno dla małych i dużych była atrakcyjna, radosna i bezpieczna. Pracowaliśmy z pasją i pełnym zaangażowaniem, a przy wszystkich działaniach towarzyszyła nam maksyma

Sportteamu: Uczymy! Rozwijamy! Bawimy!

Celem wyjazdu było nie tylko zadbanie o rozwój poziomu sprawności fizycznej i doskonalenie umiejętności sportowych naszych podopiecznych ale również, a może przede wszystkim kształtowanie umiejętności współdziałania w grupie. Realizacja programu miała służyć rozwojowi intelektualnemu i emocjonalnemu naszych wychowanków oraz poczucia odpowiedzialności i samodzielności. Z naszymi podopiecznymi staraliśmy się możliwie często i dużo rozmawiać, pomagać w analizie sytuacji i wyciąganiu odpowiednich wniosków.

Wszystkie grupy przeszły szkolenie z zakresu podstawowej pierwszej pomocy, grupy starsze miały rozszerzone zajęcia z ratownictwa wprowadzające do AED i ITLS.

Najmłodszymi uczestnikami (20osób) opiekowało się 6 trenerów. Grupę zawodniczą prowadził jeden instruktor, a o grupy starszych (19osób) zadbało 4 trenerów.

Jestem przekonany, że stworzyliśmy młodym bardzo komfortowe warunki aktywnego wypoczynku, a zrealizowany program wpłynie pomyślnie na dalszy ich rozwój.

Kadra UKS Sportteam i Zdrowy Styl

W związku z chęcią dalszego rozwoju naszego klubu chcielibyśmy poznać, Drodzy Klubowicze, Wasze opinie. Chcielibyśmy się dowiedzieć co dla Was jest najważniejsze przy wyborze wyjazdu dla dzieci, czego brakuje w naszej ofercie oraz co powinniśmy udoskonalić.

Wasze opinie, oczekiwania i oceny są dla nas bardzo ważne.

Dziękujemy za czas i niezwykle cenne dla nas Wasze wnioski.

Relacja z ostatniego dnia naszego zimowego Sportowiska:

Po wczorajszej ekscytującej ceremonii zapalenia znicza olimpijskiego i pokazowej akcji ratowniczej z okazji naszej czerwonej przyszedł dzień zawodów. W kilku grupach narciarze i snowboard-erzy rywalizowali o miejsca na podium, medale i dyplomy. Warunki nie należały do najłatwiejszych. Obłędzony stok i kilka muld utrudniało przejazdy. Ostatecznie wszyscy dotarli na metę a wyniki podaliśmy podczas uroczystego podsumowania sportowiska w hotelu.

Były okolicznościowe wyróżnienia dla najmłodszych uczestników, króla i królowej sportowiska oraz dla najczystszej pokoju i zwycięskiego biznes planu;)

Dla wszystkich uczestników przygotowaliśmy upominki – każdy otrzymał wyjątkową koszulkę Polska Sportteam i Zdrowy Styl. Tym razem w klimacie Euro 2012!

Wieczór to Mapet Show w wykonaniu Smoków i Tiktaków oraz Magia i Czary przygotowana przez Ptysie i Maślaki.

Po tych wesołych animacjach wyszliśmy na góralską kolację – był grill i pieczenie kiełbasek w ognisku. Żegnając nasze zimowe sportowisko 2012 wypuściliśmy w niebo lampiony wraz z życzeniami że chcemy spotkać się tu za rok!:)

**UCZYMY! ROZWIJAMY! BAWIMY!**

**RADOŚNIE! PROFESJONALNIE! BEZPIECZNIE!**

**...z pasją!**

**SPORTTEAM – DOŁĄCZ DO NAS!**