

## Program półkolonii Laser Lion Sailing for kids 2026

Półkolonie Laser Lion Sailing for kids to żeglarska przygoda dla młodzieży w wieku 12-15 lat. Podczas 5-dniowego turnusu nad Zalewem Zegrzyńskim uczestnicy poszerzają swoje żeglarskie umiejętności i odkrywają świat żeglarstwa regatowego.

Podczas 5-dniowego turnusu nad Zalewem Zegrzyńskim poszerzamy wiedzę żeglarską, poznajemy podstawy przepisów regatowych żeglarstwa i wprowadzamy uczestników w tajniki taktyki regatowej. To doskonała okazja, aby kontynuować rozwijanie umiejętności oraz doświadczyć emocji związanych z pływaniem na łódkach klasy Laser/ILCA. Część zajęć na Laserach prowadzi nasz trener Lew Gołda, jeden z aktualnych trenerów kadry narodowej ILCA, co gwarantuje najwyższy poziom nauczania.

Program turnusu to przede wszystkim zajęcia na wodzie (zwykle robimy dwa bloki zajęć na wodzie), ale oczywiście nie zapominamy też o dobrej zabawie! Plan zajęć jest zawsze dostosowywany do grupy, w której mamy maksymalnie 10 osób.

### Dla kogo są te Półkolonie?

Nasze półkolonie na łódkach klasy ILCA skierowane są do dzieci 12-15 lat, które miały już styczność z samodzielnym żeglowaniem, np. na łódkach Optimist lub innych. Sportowy charakter łódki wymaga, żeby uczestnicy byli sprawni fizycznie, osiągnęli minimum 160 cm wzrostu i ważyli ponad 50 kg. Odpowiednia masa ciała pozwala skutecznie przeciwdziałać sile wiatru działającej na żagiel, co zapewnia lepszą kontrolę nad łodzią.

Jeśli Twoje dziecko zna podstawy żeglarstwa, spełnia wymagania fizyczne i pragnie rozpocząć sportową przygodę na szybszych jachtach, to oferta dla Was!

### Ramowy program dnia

08:10 - wyjazd autokarem z Warszawy (parking Warszawa Stadion)

09:00 - przyjazd nad Zegrze, poranna odprawa

09:30 - I blok zajęć

12:30 - obiad

13:30 - II blok zajęć

16:30 - podsumowanie dnia

17:00 - wyjazd do Warszawy

ok. 17:50 - przyjazd do Warszawy

### Miejsce półkolonii

Półkolonie organizujemy w ośrodku Relax Place & Restaurant, ul. Warszawska 31, Zegrze Południowe.

Na uczestników czeka wydzielona strefa plażowo – portowa, przestrzeń do zajęć i odpoczynku na świeżym powietrzu, oraz sala do zajęć w razie niepogody. W trakcie półkolonii zapewniamy obiady serwowane na miejscu w restauracji.

## Wyżywienie

Zapewniamy obiad w formie zupy, drugiego dania i deseru (owoc, batonik lub lody). Istnieje możliwość dostosowania diety do różnych alergii i nietolerancji pokarmowych. W takim celu prosimy o zgłoszenie tego podczas wypełniania formularza kwalifikacyjnego, a w przypadku bardzo restrykcyjnej diety prosimy o kontakt na lionsailing@gmail.com.

## Transport

Dojazd na miejsce półkolonii zapewniamy dodatkowo, w cenie 100 zł. Realizujemy go autokarem kierowanym przez zawodowego kierowcę, a przez całą drogę dzieci są pod opieką naszych wychowawców. Ruszamy o 8:10 z parkingu przy stacji Warszawa Stadion (dokładne miejsce postoju autokaru prześlemy Państwu przed danym turnusem). Miejsce przyjazdu na koniec dnia jest takie samo, a planowaną godziną jest 17:50. Planujemy również przystanek na skrzyżowaniu ulic Modlińskiej i Płochocińskiej. W razie jakichkolwiek opóźnień na drodze będziemy państwa na bieżąco informować.

W przypadku wyboru dojazdu własnego na miejsce półkolonii, prosimy o zaznaczenie takiej opcji w formularzu kwalifikacyjnym.

## Ubezpieczenie NNW

Uczestnikom naszych półkolonii zapewniamy ubezpieczenie NNW, które wykupujemy w SIGNAL IDUNA Polska TU S.A., w wariantcie standard na sumę 10 000 zł. Warunki i zakres ubezpieczenia określony jest w dokumencie - Ogólne Warunki Ubezpieczenia NNW.

## Co zabrać na półkolonie?

- ubranie do żeglowania (takie które może się zmoczyć, uczestnicy będą wchodzić w nim do wody), najlepiej kostium kąpielowy, koszulka i spodenki, (może być również krótka pianka ale w upalne dni może być w niej gorąco), w chłodniejsze dni również kurtka przeciwdeszczowa,
- buty do wchodzenia do wody, takie, które nie spadną ze stóp (nie kalosze lub klapki), np. buty piankowe, wodoodporne sandały lub po prostu buty, w których można bezpiecznie wejść do wody,
- ręcznik,
- czapkę z daszkiem,
- bidon na wodę,
- krem przeciwsłoneczny,
- opcjonalnie przekąska (zapewniamy duży obiad, ale można zjeść również własną przekąskę w ramach drugiego śniadania lub przed wyjazdem po zajęciach).

## Dokumenty

- Karta uczestnika półkolonii
- Zgoda na uprawianie turystyki wodnej
- Upoważnienie do odbioru dziecka (jeśli potrzebne)

Dokumenty znajdują się na naszej stronie, oraz przesłane zostaną w mailu organizacyjnym przed turnusem. Prosimy je wydrukować i wypełnione przekazać wychowawcy rano pierwszego dnia turnusu.

## Fotorelacja

Z każdego turnusu tworzymy fotorelację, do której dostęp będziemy przysyłać państwu mailowo po zakończonym turnusie. Zachęcamy też do obserwowania naszych social mediów (facebook i instagram @lionsailing ).