

# LJETNI SPORTSKI kamp „LAVIĆI“ 2023.

Nazire se kraj i ove nastavne godine i polako se bliže dugiiiiii školski praznici. Stoga je sada idealno vrijeme razmišljati i osmisliti kako će Vam djeca provesti ljetne praznike. Dio praznika ćete provesti zajedno obiteljski na godišnjem odmoru, međutim malo tko je te sreće da ima godišnji cijelo ljeto.

Međutim, **ljetni sportski kamp „LAVIĆI“** **dobra je prilika da djeca popune i dožive drugačije ljetne praznike.** U njemu se objedinjuju: druženje s vršnjacima, sportske aktivnosti, izleti, kreativne radionice i konačno stjecanje jednoga sasvim drugačijeg ljetnog iskustva, kroz zabavu na najjače !!!

Suvišno je govoriti o nedostacima koje suvremeni pretežno sjedilački način života naše djece donosi te s kakvim će se dugoročnim zdravstvenim posljedicama u budućnosti oni suočiti zbog nedovoljne fizičke aktivnosti.

Stoga je cilj **kampa** skinuti djecu s „mreže“ i uz naš stručan nadzor promijeniti navike vašeg djeteta ... pokrenuti ga kroz sportske aktivnosti, šetnje, planinarenje, izlete, zabavu i sl.

Naime, tjelesna aktivnost koja je zadnjih godina jako zanemarena, pa i kod djece, osnovna je ljudska biološka potreba, a predstavlja neophodnu vrijednost s ciljem postizanja i održavanja fizičkog i mentalnog zdravlja, i neizostavna je potreba u rastu i pravilnom razvoju djeteta.

Stoga smatramo da je obveza svakog pojedinca, pa i društva u cjelini brinuti o svom tjelesnom stanju i zdravlju svog djeteta.

Osim toga djeca se međusobno bolje upoznaju, uče funkcionirati u kolektivu, uče se poštivanju, toleriranju, razumijevanju ali i samo vrednovanju.

**Ljetni sportski kamp „LAVIĆI“ 2023.** u organizaciji Atletskog kluba Svetice iz Zagreba provodi se za vrijeme ljetnih školskih praznika, a počinje odmah nakon završetka škole 26. 06. 2023. godine.

**Dob: 3. – 6. razred**

**Termini održavanja:**

1. **26. – 30. 06.** 2023.
2. **03. – 07. 07.** 2023.
3. **10. – 14. 07.** 2023.

Po svakom terminu je broj sudionika ograničen na **35** mjesta !

**Trajanje: 5 dana** (od ponedjeljka ujutro do petka popodne)

**AKTIVNOSTI:**

**Sport:** poduka iz osnova atletike i općih pripremnih vježbi razgibavanja i zagrijavanja, razni poligoni, jutarnje razgibavanje; nogomet, odbojka, badminton, graničar, stolni tenis, zabavne štafetne igre ...

**Izleti:** - šetnja/planinarenje do „Čelibaša vrha,“ „Matić poljane“, do obližnjeg slapa  
- posjeta OPG i farmi „Francisković“ na najvišem naseljenom mjestu u RH (Begovo Razdolje) i upoznavanje s domaćim životinjama i proizvodnjom mlijeka i mliječnih proizvoda.

**Zabava:** štafetne igre, zabavne i društvene igre, stolni nogomet, waterslide, cip cop (skolica), frizbi, crtanje kredom, puštanje zmaja, kino na otvorenom, igra lovice, igra skrivača, gumi-gumi ....

**Druženje:** Stjecanje novih prijateljstava i druženje s vršnjacima iz RH.

Sve aktivnosti koje se provode osmišljene su tako da ih potiču na međusobnu interakciju, jačanje timskog rada i duha i razvoj vještine rješavanja problema.

**Polazak:** u ponedjeljak ujutro Polasci su organizirani iz **ZAGREBA i RIJEKE !**

**Povratak:** u petak popodne Povratak je organiziran u **ZAGREB i RIJEKU !**

**Prijevoz:** u cijeni aranžmana, osiguran u organizaciji kluba  
Polasci su organizirani iz **ZAGREBA i RIJEKE !**

**Smještaj:** Djeca su smještena u više krevetnim sobama u planinarskoj kući u Mrkoplju (Gorski kotar)

**Zdravstvena skrb:** Kako bi sve prošlo u zabavnom i bezbrižnom tonu, za cijelo vrijeme trajanja kampa i u slučaju bilo kakvih povreda ili oboljenja o nama brine liječnik opće medicine u samom mjestu boravka

**Hrana:** Boravak je na bazi **punog pansiona** (3 glavna obroka i 1 međuobrok) kako bi djeca bila puna energije za nevjerojatno zabavne aktivnosti koje smo im pripremili.

- Svaki dan će biti u ponudi voće
- Mlijeko i mliječne proizvodi osiguravamo sa obližnje domaće OPG farme
- Glavne obroke spravlja i poslužuje catering iz restorana Viktor Lenac
- Vodi se računa da djeca piju više vode, a manje nezdravih sokova
- Posebna se pozornost i briga posvećuje alergičarima i vegetarijancima

**Dnevni odmor:** poslije ručka slijedi obavezan dnevni odmor za svu djecu bez iznimke

**Voditelji:** licencirani treneri atletike, instruktor fitnesa, radni terapeut, odgojitelji  
Osoblje brine o djeci 24 sata

**Potrebna oprema:**

- Zdravstvenu iskaznicu
- Tenisice za trčanje
- rezervne tenisice
- Šuškvac

- Šilterica
- Boca za vodu
- pidžama
- četkica i pasta za zube
- ručnik

**Cijena:** 410 €  
390 € (*rane prijave do 01. 06.*)  
150 € AKONTACIJA (uplata odmah po prijavi)

**Uplata:** Atletski klub Svetice  
žiro račun: **IBAN 9624840081105980496** (Reifescien bank)  
S naznakom (opis): LJETNI KAMP - Ime i prezime djeteta

Cijena uključuje:

- 5 dana boravka (puni pansion) u planinarskoj kući u Mrkoplju
- Prijevoz do ljetnog sportskog kampa u Mrkoplju i natrag
- Organizaciju sportskih i ostalih sadržaja od strane stručnih i licenciranih trenera
- 2 izleta (do obližnjeg slapa i OPG „Francisković“)
- Nadzor stručnog osoblja 24 sata dnevno
- Sve potrebne rekvizite i potreban potrošni materijal

**Kontakt:** [atletski.klub.svetice@gmail.com](mailto:atletski.klub.svetice@gmail.com)  
**Zagreb** mob. 099/7892002

---