

## 2024 LATO: Obóz odchudzająco-kondycyjny z dietetycznymi warsztatami kulinarnymi w Zwardoniu

Już po raz **trzynasty** zapraszamy młodzież w wieku 11-17 lat do Zwardonia na obóz odchudzająco-kondycyjny. W tym roku organizujemy dwa **czternastodniowe** turnusy: **14.07-27.07.2024** i **04.08-17.08.2024** w cenie **3099** zł. Zakwaterowanie - obiekt z pięknym basenem i bardzo dobrymi warunkami zakwaterowania, świeżo po remoncie – **Dom Wczasowy GRANICZNY**. W trakcie zajęć z dietetykiem, oprócz poznania teorii, nauczycie się własnoręcznie przyrządzać zdrowe, pyszne, a przy tym niskokaloryczne potrawy. Oprócz tego będziecie uczestniczyć w urozmaiconych zajęciach kondycyjnych i rozlicznych innych atrakcjach obozowych. W programie także całodzienna **wycieczka do Parku Rozrywki ENERGYLANDIA w Zatorze**. Wśród AMITURowych starych wyjadaczy krąży opinia, że w Zwardoniu chudnie się najwięcej - **góry najszybciej "wyciągają" z obozowiczów zbędne kilogramy i centymetry**.



### MIEJSCOWOŚĆ:

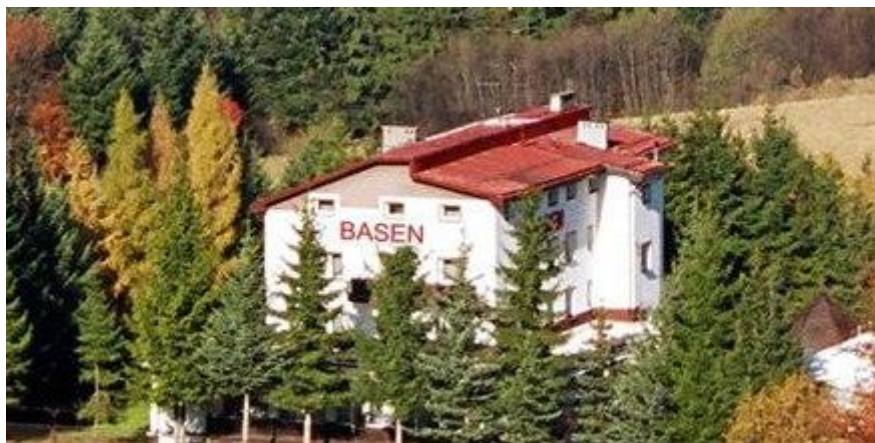
Zwardoń jest niewielką miejscowością malowniczo położoną w zachodniej części Beskidu Żywieckiego, na pograniczu z Beskidem Śląskim. Centrum Zwardonia leży na wysokości ok. 690 m n.p.m. na Przełęczy Zwardońskiej, a osiedla rozłożone są na górskich zboczach Rachowca (954 m n.p.m.), Skalanek (863 m n.p.m.), Beskidu Granicznego (863 m n.p.m.), Sołowego Wierchu (848 m n.p.m.) i innych wzniesień. Zwardoń leży bezpośrednio przy granicy ze Słowacją. Znajdują się tu 2 przejścia graniczne – kolejowe i drogowe. Blisko stąd jest również do trójstyku granic Polski, Słowacji i Czech.

Oznakowane szlaki turystyczne prowadzą ze Zwardonia na Wielką Raczę przez Skalanek, do Soli przez Rachowiec i na Baranią Górę przez Koniaków.

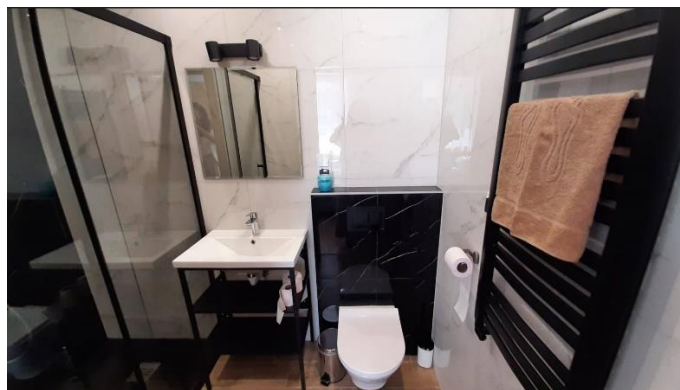
### ZAKWATEROWANIE:

**Dom Wczasowy „GRANICZNY”** jest usytuowany kilkanaście metrów od granicy ze Słowacją, w odległości ok. 300m od stacji PKP, przy szlaku turystycznym na Skalanek. Posiada około 60 miejsc noclegowych, w pokojach 2, 3 i 4 osobowych z pełnym węzłem sanitarnym, telewizorem oraz dostępem do Internetu.

Dom na jesieni 2022 był gruntownie remontowany, łącznie ze stawianiem nowych ścian działowych, nowych podłóg z ogrzewaniem podłogowym, całkowicie nowych łazienek. Obiekt wyposażony został w nowe meble hotelowe.



W budynku znajduje się również stołówka, świetlica, sala, która będzie nam służyć do zajęć gimnastyki i fitness oraz **basen kryty**. Obok domu jest obszerny teren rekreacyjny, boisko do siatkówki, boisko do piłki nożnej i miejsce na ognisko.



### WYŻYWIENIE:

5 posiłków dziennie o obniżonej kaloryczności. Zbilansowana dieta, dostosowana do zapotrzebowania rosnącego organizmu dziecka. Dieta zbudowana z dbałością o to, aby użyte w niej produkty miały niski Indeks Glikemiczny i nie powodowały dużych skoków insuliny, co jest ważne przy insulinooporności.

Dieta ta nie jest trudna do zniesienia dla dzieci – pomimo iż porcje są niewielkie to podawanie posiłków co 2,5 – 3 godz. nie dopuszcza do wystąpienia uczucia głodu.

Dzieci, które nie mają problemów z nadwagą a chcą uczestniczyć w obozie, mogą wybrać wyżywienie normalnokaloryczne (bez dopłat).

Możliwe jest także wyżywienie **wegetariańskie** (za dopłatą 130 zł/turnus) oraz **bezlaktozowe** (za dopłatą 260 zł/turnus) i **bezglutenowe** (za dopłatą 520 zł/turnus).

**KADRA:** wychowawcy, instruktorzy WF, dietetyk



### PROGRAM:

- wycieczki piesze niezbyt trudnymi ale malowniczymi szlakami Beskidu Żywieckiego i Śląskiego
- **zajęcia odchudzająco-kondycyjne** - minimum 2,5 godziny dziennie
  - na sali gimnastycznej (zajęcia fitness, elementy tańca),
  - w basenie (aquaerobik, piłka wodna, pływanie),
  - gry zespołowe i zabawy na boiskach,
  - Nordic Walking,
- dyskoteki, gry i zabawy, konkursy, występy, wieczór kabaretowy, ognisko, podchody,
- zawody sportowe, turnieje, zabawy integracyjne, pizama party, wybory Miss i Mister'a obozu,
- **ZAJĘCIA Z DIETETYKIEM**
  - na zajęciach dowiedzie się:
    - jakie błędy żywieniowe popełniacie
    - jak wpływa to, co jecie, na Waszą koncentrację podczas lekcji i zdolność uczenia się
    - że gdy jecie dużo, wcale nie oznacza to, że nie jesteście narażeni na niedobory pokarmowe



- co jeść, aby Wasza skóra nie miała trądziku a włosy i paznokcie były ładne i dobrze wyglądały
- jak wprowadzać nowe nawyki żywieniowe (i nie tylko żywieniowe) aby okazały się trwałe
- **DIETETYCZNY WARSZTAT KULINARNY** - zajęcia praktyczne z dietetykiem. Będziecie samodzielnie przygotowywać pyszne, zdrowe i niskokaloryczne potrawy, które potem ze smakiem zjecie :).
- na zakończenie odbędzie się QUIZ ze zdobytej podczas zajęć wiedzy na temat zdrowego żywienia i prawidłowego prowadzenia procesu odżywiania. Dla najlepszych nagrody!
- Oraz **HIT TURNUSU** -wycieczka autokarowa do **Parku Rozrywki ENERGYLANDIA** w Zatorze – całodniowe szaleństwo na najlepszych w Polsce, dorównujących Rollercoasterom w niemieckim Heide Parku. Na powierzchni 26 hektarów znajduje się tu ponad 180 różnego rodzaju atrakcji, które dostarczą nam niezłego dreszczyku emocji. Park jest podzielony na trzy strefy – bajkową, rodzinną i ekstremalną. Każdy znajdzie w nich coś dla siebie - Świetna zabawa gwarantowana!



Pokaż wszystkim, że się nie boisz! Podejmij wyzwanie i odwiedź największy Park Rozrywki w Polsce Energylandia.

#### **Przykładowe atrakcje:**

**Mayan – Roller Coaster** w strefie ekstremalnej! Prędkość jaką osiągają wagoniki to 80 km/h, przy tym aż 5 inwersji sprawi, że przeciążenia dochodzą do prawie 5G !!! Wysokość konstrukcji – 33 metry.

**Speed Water Coaster** – Wysokość konstrukcji ponad 60 metrów, a prędkość ponad 110 km/h – przy czym w połączeniu w efektem wodnym – wrażenia są jeszcze bardziej spotęgowane.

**Formuła – Roller Coaster** z magnetycznym systemem napędu „wystrzeliwuje” wagoniki niczym pocisk, z przyspieszeniem prawie 4 G; Początkowy rozpęd sięga nawet 100 km/h i jest uzyskiwany w przeciągu 2 sekund, średnia prędkość wynosi 80 km/h. Wysokość tej konstrukcji wynosi 25 metrów,

**Dragon Roller-Coaster**, sięga wysokości prawie 20 metrów (7 piętro w wieżowcu!!!). Prędkość 75 km/h i przeciążenia dochodzące do prawie 3,5 G.

**Energuś – rodzinny Roller Coaster**; wysoki na 13 metrów, osiąga prędkość blisko 50 km/h, pozwala odczuć przeciążenia dochodzące do 3g.

#### **Nowości:**

**Abysus** to roller coaster położony nad taflą wody, który osiąga prędkość 100 km/h. Kolejka wynosi nas na nieco ponad 38 metrów wysokości po torze o długości 1316 m.

**Tidal Wave Twister**, generujący nieprawdopodobne przeciążenia! Urządzenie o zmiennych prędkościach, zupełnie odmienne w swojej konstrukcji i zasadach działania od znanych Roller Coasterów. Przejazdka Tidal Wave Twisterem to dynamiczny rozpęd, szalone wirowanie i niesamowite efekty dające uczucie nieważkości!



#### **TERMINY I CENA:**

<b>TERMINY TURNUSÓW:</b>	<b>Wiek uczestników</b>	<b>Cena turnusu (bez dojazdu)</b>
<b>14.07</b> (niedziela) - <b>27.07.2024</b> (sobota) (14 dni, 13 noclegów)	11-17 lat	<b>3099 zł</b>
<b>04.08</b> (niedziela) - <b>17.08.2024</b> (sobota) (14 dni, 13 noclegów)	11-17 lat	<b>3099 zł</b>

#### **CENA ZAWIERA:**

Noclegi w pokojach 2-3-4 os. z łazienkami, wyżywienie, opiekę pedagogiczną i medyczną, wykwalifikowanych instruktorów WF podczas zajęć na sali gimnastycznej, w basenie i na boiskach, ratownika podczas zajęć na basenie, zajęcia z dietetykiem, sprzęt potrzebny do realizacji programu, przejazd do Energylandii w Zatorze, **bilet wstępu do Energylandii**, ubezpieczenie NNW na kwotę 10000 zł

#### **CENA NIE ZAWIERA:**

- dojazdu zorganizowanego (zgodnie z wybraną opcją)
- dopłat do diet (vege, bezlaktozowa, bezglutenowa))
- kaucji zwrotnej 30 zł/os

## **ZNIŻKI:**

- dla stałych klientów
  - drugi wyjazd na obóz, którego organizatorem jest Amitur - 25 zł
  - trzeci wyjazd na obóz, którego organizatorem jest Amitur - 50 zł
  - czwarty wyjazd na obóz, którego organizatorem jest Amitur - 75 zł
  - piąty i dalszy wyjazd na obóz, którego organizatorem jest Amitur - 100 zł
- dla rodzeństwa - po 50 zł dla każdego z dzieci
- dla dzieci z rodzin wielodzietnych (karta dużej rodziny) - 50 zł. W celu uzyskania tej zniżki konieczne jest przesłanie skanu karty dziecka.
- przy wykupywaniu drugiego turnusu obozu Amituru dla tego samego dziecka podczas lata 2024 - 50 zł
- przy wykupywaniu trzeciego turnusu obozu Amituru dla tego samego dziecka podczas lata 2024 - 75 zł
- **zniżka FIRST MINUTE** za wczesną rezerwację i **wpłatę zaliczki**:
  - przy rezerwacji obozu **do 18 lutego 2024** - zniżka 100 zł, obniżona wysokość zaliczki do 500 zł i możliwość wykupienia GWARANCJI BIURA zapewniającej bardziej liberalne warunki rezygnacji w obniżonej cenie (30 zł)
  - przy rezerwacji obozu w dniach **19 lutego - 17 marca 2024** - zniżka 75 zł, obniżona wysokość zaliczki do 550 zł i możliwość wykupienia GWARANCJI BIURA w obniżonej cenie (40 zł)
  - przy rezerwacji obozu w dniach **18 marca - 31 marca 2024** - zniżka 50 zł, obniżona wysokość zaliczki do 600 zł i możliwość wykupienia GWARANCJI BIURA w obniżonej cenie (50 zł)
  - przy rezerwacji obozu w dniach **01 - 21 kwietnia 2024** - zniżka 25 zł, obniżona wysokość zaliczki do 650 zł i możliwość wykupienia GWARANCJI BIURA w obniżonej cenie (60 zł)
  - **od 22 kwietnia 2024 - cena bez zniżek First Minute** i wysokość zaliczki 900 zł, GWARANCA BIURA w cenie normalnej (70 zł)

Zniżki się sumują. Łączna zniżka nie może jednak przekroczyć 250 zł.

Dopłata reszty należności za obóz na 30 dni przed turnusem.

## **Dojazd:**

własny lub zorganizowany, pod opieką wychowawców (dodatkowo płatny):

- **gwarantowany:** Warszawa (180zł) , Kołuszki (170 zł) , Piotrków Trybunalski (160 zł) , Radomsko (155 zł) , Częstochowa (150 zł) , Katowice (85 zł)
- **dla minimum 4 osób z trasy pociągu:** Wrocław (175 zł) , Opole (155 zł). Dojazd potwierdzony dla T2

Dojazd pociągiem pod opieką wychowawców. Możliwe jest zabranie dziecka ze stacji pośrednich pomiędzy podanymi miejscowościami, o ile staje na nich pociąg. Pociąg bezpośredni (o ile będzie uruchomiony) lub z przesiadką w Bielsku Białej lub Katowicach. Możliwy też dojazd w jedną stronę.

Cena dojazdu jest skalkulowana dla dzieci ze zniżką szkolną i zawiera bilet kolejowy, suchy prowiant na drogę powrotną i dodatkowy obiad ostatniego dnia pobytu (tylko nitka warszawska). Dzieci bez ważnej legitymacji szkolnej będą zobligowane do uregulowania różnicy między kosztem biletu normalnego i ulgowego u konduktora. Cena dojazdu jest skalkulowana według taryfy PKP obowiązującej w styczniu 2024. W wypadku zmiany ceny biletów PKP cena dojazdu będzie skorygowana.

**UWAGA:** dojazd z miejscowości Warszawa i Katowice jest gwarantowany w każdym turnusie. Dojazd z Wrocławia i Opola będzie realizowany, o ile zbierze się **minimum 4 dzieci** z trasy pociągu.



## **KONIECZNIE TRZEBA ZABRAĆ:**

wygodne buty z usztywnioną kostką na piesze wycieczki, krem z filtrem, klapki na basen, strój kąpielowy, czepek, dres, strój gimnastyczny, podstemplowaną legitymację szkolną. Ośrodek nie zapewnia ręczników - należy zabrać własne.



### **GWARANCJA BIURA:**

Wykupienie **GWARANCJI BIURA (koszt 70 zł)** zmienia wysokość potrącenia dokonywanego w przypadku zwrotu, **niezależnie od jego przyczyny.**

#### **Potrącenie bez wykupionej Gwarancji Biura (według warunków uczestnictwa):**

1. wcześniej niż na 35 dni przed terminem jego rozpoczęcia potrącana jest opłata manipulacyjna w wysokości 10% ceny obozu.
2. pomiędzy 34 dniem a dniem wyjazdu Organizator odlicza udokumentowane koszty, które Biuro poniosło, zachowując prawo do roszczeń odszkodowawczych z tytułu utraconych korzyści w kwocie nie mniejszej niż opłata manipulacyjna. Uprzedzamy, że przy rezygnacji tuż przed terminem wyjazdu na obóz, koszty te mogą sięgnąć blisko 100% ceny obozu.

#### **Potrącenie z wykupioną Gwarancją Biura:**

- na 35 dni lub więcej: **130 zł**
- 34-7 dni: **250 zł**
- 6-1 dni: **20 % ceny obozu**
- w trakcie trwania obozu - według warunków uczestnictwa, czyli Organizator odlicza udokumentowane koszty, które Biuro poniosło.



### **Fakultatywne ubezpieczenie kosztów odwołania uczestnictwa**

Niezgłoszenie się na imprezę lub wcześniejszy wyjazd, jeśli nie jest spowodowany chorobą lub udokumentowanym wypadkiem losowym (w przypadku wykupienia ubezpieczenia) lub niezależnie od przyczyn (bez wykupionego ubezpieczenia), nie jest podstawą do żądania od Biura Turystycznego AMITUR ekwiwalentu za niewykorzystane świadczenia - jest traktowane jak rezygnacja i Biuro w tym wypadku potrąca udokumentowane koszty, które zostały poniesione, zachowując prawo do roszczeń odszkodowawczych z tytułu utraconych korzyści, co w niektórych przypadkach może sięgnąć 100% wpłaconej kwoty za obóz. Dlatego też zalecamy wykupienie ubezpieczenia kosztów odwołania uczestnictwa i wcześniejszego powrotu z imprezy turystycznej zabezpieczające 100% zwrot kosztów obozu w przypadku rezygnacji z wyjazdu lub wcześniejszego powrotu spowodowanego chorobą lub innym udokumentowanym wypadkiem losowym, którego nie można było przewidzieć. W wariancie podstawowym ubezpieczenia, oprócz choroby jest to szkoda w mieniu w następstwie kradzieży z włamaniem a także np. utrata pracy, kradzież dokumentów niezbędnych do realizacji podróży, kradzież pojazdu, otrzymanie wezwania do sądu, wyznaczenie daty egzaminu poprawkowego). W wariancie Max - inne udokumentowane przyczyny, w tym wydarzenia spowodowane zastrzeżeniem choroby przewlekłej osoby ubezpieczonej lub członka rodziny oraz zachorowaniem na Covid-19.

Oferujemy następujące warianty ubezpieczeń:

- ubezpieczenie kosztów **rezygnacji i wcześniejszego powrotu** TU Europa w wariancie podstawowym, zapewniającym 100% zwrot kosztów obozu (bez dojazdu) **w przypadku choroby lub udokumentowanego wypadku losowego, które to zdarzenie zaistniało do dnia rozpoczęcia obozu lub w trakcie trwania obozu**, w cenie **90 zł**. Wariant podstawowy ubezpieczenia nie zawiera ochrony na

wypadek zachorowania na Covid-19 ale można dokupić dodatkowe ryzyko - zachorowanie na Covid-19 (zwyczajna składka 60%), czyli **wariant podstawowy z Covid19** kosztuje **143 zł**.

- ubezpieczenie kosztów rezygnacji i wcześniejszego powrotu w **wariancie MAX** (zawiera rozszerzenie ubezpieczenia na wydarzenia spowodowane przez **choroby przewlekłe** oraz zapewnia ochronę w przypadku zachorowania na Covid-19) które kosztuje **201 zł**

Równocześnie uprzedzamy, że niezgłoszenie się na imprezę, jeśli nie jest spowodowane chorobą lub udokumentowanym wypadkiem losowym lub wcześniejszy wyjazd z powodu choroby lub wypadku losowego (bez wykupionego ubezpieczenia) a również wcześniejszy wyjazd z powodu innych przyczyn (np. tęsknoty dziecka za rodzicami) nie jest podstawą do żądania od Biura Turystycznego AMITUR ekwiwalentu za niewykorzystane świadczenia - jest traktowane jak rezygnacja i Biuro w tym wypadku potrąca udokumentowane koszty, które zostały poniesione, zachowując prawo do roszczeń odszkodowawczych z tytułu utraconych korzyści, co w niektórych przypadkach może sięgnąć 100% wpłaconej kwoty za obóz.

### **W jakim terminie można kupić ubezpieczenie kosztów rezygnacji?**

- jeśli **do wyjazdu zostało więcej niż 30 dni**, to: ubezpieczenie Koszty Rezygnacji w obu wariantach można kupić: w terminie **10 dni** następujących po dniu zawarcia umowy podróży
- jeśli do wyjazdu zostało **30 dni lub mniej**: ubezpieczenie Koszty Rezygnacji w obu wariantach można kupić **w dniu zawarcia umowy podróży i przez kolejne 3 dni**.
- jeśli do wyjazdu jest **od 1 do 7 dni**: ubezpieczenie można zawrzeć tylko w dniu zawarcia umowy podróży.

### **ZWROTY KOSZTÓW DOJAZDU**

Zwrot za rezygnację z dojazdu jest dokonywany przez Biuro w 100% do dnia wykupienia biletów, t.j. do 30 dni przed obozem i z potrąceniem 20% ceny dojazdu, jeśli rezygnacja z dojazdu zostanie zgłoszona po zakupie biletów.

### **KAUCJA**

Prawny opiekun uczestnika obozu odpowiada materialnie za szkody spowodowane przez uczestnika w obiekcie kolonijnym. Na poczet ewentualnych szkód zbierana jest przed wyjazdem obowiązkowa kaucja w wysokości 30 zł. O ile nie będzie szkód, kaucja jest zwracana w ostatnim dniu obozu.



### **SPOSÓB REZERWACJI**

Rezerwacja obozu jest możliwa poprzez link na końcu zamieszczonej w Internecie oferty, pod adresem [www.odchudzaniedzieci.pl](http://www.odchudzaniedzieci.pl) przekierowujący do systemu rezerwacyjnego SKALEO. Po wypełnieniu wszystkich rubryk formularza, zaakceptowaniu zgód oraz umowy, będzie można zapłacić zaliczkę/całość za pomocą bezpiecznego serwisu [imoje.pl](http://imoje.pl) (płatności online dla sklepów internetowych w Polsce dostarczane przez bank **ING Bank Śląski**). Formy płatności to przelew natychmiastowy, BLIK, karty płatnicze (debetowe i kredytowe), płatności odroczone Google Pay i Apple Pay oraz płatności ratalne.

Osoby, które wolą dokonać wpłaty zaliczki tradycyjnym przelewem, mają na to 24 godziny od momentu otrzymania wiadomości e-mail z potwierdzeniem dokonania rezerwacji od Organizatora.

Osoby, które wolą dokonać rezerwacji telefonicznie, prosimy dzwonić w godzinach pracy Biura (10:00-17:00) na numer: **516-347-907** a po godzinach pracy Biura na telefon: **502-045-822**. **Prosimy o wcześniejsze zapoznanie się z ofertą danego obozu i przygotowanie danych osobowych rodzica/opiekuna i uczestnika oraz informacji o transporcie/dziecie/ewentualnych zniżkach.**