

21. Warszawska Drużyna Harcerzy „Żbiki”
im. gen. Ignacego Prądzyńskiego
Hufiec Warszawa Ochota
Chorągiew Stołeczna ZHP



Obóz 21. WDHy – Skandynawia 2010

informacje – marzec 2010

Plan obozu:

1. Zbiórka na obóz, godz. 20:21, budynek Hufca, ul. Raszyńska 22a		23.07
2. Lot Warszawa – Bergen	(7:00 – 9:25)	24.07
3. Zwiedzanie Bergen (rano przylatuje do Bergen 21. WDHy)		24.07
4. Przejazd nad fiord:		
- pociąg Bergen – Vaksdal	(17:10 – 17:40)	24.07
5. Wspólna z 21. WDW część obozu nad fiordem		24 – 29.07
6. Dojazd do Oslo:		
- pociąg Dale – Oslo	(23:24 – 6:26)	29 – 30.07
7. Zwiedzanie Oslo		30.07
8. Dojazd na obóz szwedzkich skautów:		
- pociąg Oslo – Trollhättan		
(wjazd do Szwecji)	(18:00 – 21:14)	30.07
- pociąg Trollhättan – Göteborg	(21:17 – 22:25)	30.07
- pociąg Göteborg – Borås	(23:37 – 0:39)	30 – 31.07
- bus Borås – Apelhult		31.07
9. Obóz szwedzkich skautów „Atlas 2010”		31.07 – 7.08
10. Dojazd do Karlskrony:		
- bus Apelhult – Borås		7.08
- pociąg Borås – Emmaboda	(17:04 – 19:30)	7.08
- pociąg Emmaboda – Karlskrona	(19:37 – 20:25)	7.08
11. Zwiedzanie Karlskrony		
12. Prom Karlskrona – Gdynia	(9:00 – 19:30)	8.08
13. Powrót do Warszawy:		
- pociąg Gdynia – Warszawa	(20:35 – 4:50)	8 – 9.08

Kosztorys:

Lot Warszawa – Bergen	325 PLN
Przejazdy i zwiedzanie w Bergen	30 PLN
Pociąg Bergen – Vaksdal	18 PLN
Pociąg Dale – Oslo	97 PLN
Karta Oslo Pass	49 PLN
Przejazd Oslo – Apelhult	64 PLN
Koszt obozu „Atlas 2010”	379 PLN
Przejazd Apelhult – Karlskrona	124 PLN
Prom Karlskrona – Gdynia	208 PLN
Pociąg Gdynia – Warszawa	29 PLN
Wyżywienie poza obozem skautów	150 PLN
Ubezpieczenie	75 PLN
Zapas	102 PLN

+

Środki własne drużyny, akcje zarobkowe i dotacje

1650 PLN
- 200 PLN

1450 PLN

Dla osób, które nie są w stanie zapłacić takiej kwoty będziemy
oferować indywidualne dofinansowania

tę kwotę planujemy zbierać

Wpłaty pieniędzy na obóz:

Znany jest już harmonogram wpłat na obóz:

- pierwsza wpłata w wysokości **300 PLN do 16.03**
- druga wpłata w wysokości **600 PLN do 11.05**
- ostatnia wpłata w wysokości **550 PLN do 15.06**

Harmonogram i wysokości rat są bezpośrednio związane z planowanymi wydatkami obozowymi (1. rata na samolot, 2. rata na obóz skautowy i koleje norweskie, 3. rata pozostałe wydatki).

Raty można wpłacać w gotówce na spotkaniach dla rodziców lub przelewem na konto komendanta obozu:

Michał Korch, ul. Kijowska 11 m. 38, 03-743 Wa-wa
nr konta: 97 1140 2004 0000 3602 3458 4481
z tytułem za kogo

Osoby, dla których wpłacenie raty jest problemem, proszone są o kontakt z drużynowym (Radek Szuba, tel. 721087600) – możliwe są dofinansowania lub przesunięcie terminu wpłaty.

Ekwipunek obowiązkowy:

- **Plecak:** minimum 60l, jeśli ktoś kupuje, to min. 65, a najlepiej 70-80l. Plecak musi mieć stelaż (ale nie zewnętrzny), pas biodrowy i piersiowy.
Uwagi dla kupujących: warto zwrócić uwagę na system nośny – powinien być regulowany i wykonany z trwałego materiału (nie z plastiku lub pojedynczych szwów). Najbardziej zawodną częścią plecaka są suwaki – wszystkie powinny być zabezpieczone ściąganyymi trokami, aby to nie suwaki przenosiły naprężenie. Warto zwrócić uwagę na możliwość dotraczania rzeczy do plecaka. Najlepsze dostępne (szczególnie jeśli chodzi o trwałość) na rynku plecaki to plecaki firmy Karrimor, często posiadają dożywotnią gwarancję, ale za tę jakość trzeba niestety sporo zapłacić. Plecaki innych firm też często są ok. Nowokupiony plecak należy wyregulować tak, by nosił się jak najlepiej (komfort przy noszeniu bardzo zależy od regulacji).
- **Śpiwór:** z temperaturą komfortu < 8 st. C (te temp. są często zawyżone) spakowany śpiwór nie powinien zajmować bardzo dużej objętości. W miarę możliwości warto przywiązać worek do śpiwora. Śpiwór w plecaku musi być perfekcyjnie zabezpieczony przed zmoknięciem.
Uwagi dla kupujących: nie należy zwracać uwagi na temp. maks. – w razie potrzeby śpiwór po prostu można rozpiąć. Najlepsze są śpiwory puchowe lub puchowo-syntetyczne, choć oczywiście droższe. Tu królują firmy Yeti i Małachowski. Na ten obóz wystarczy jednak śpiwór syntetyczny (je produkuje dużo firm), ale nie ten z najcieńszych. Należy przede wszystkim zwracać uwagę na temperaturę komfortu (im niższa tym lepiej! -- najlepiej ok. zera, a nawet poniżej) i masę śpiwora (źle jak jest ciężki).
- **Karimata:** (choć lepiej nie taka bardzo cienka), ale nie alumina. Powinna być zawsze noszona zabezpieczona od deszczu – dobrze sprawdza się w tym celu 120l worek na śmieci.
- **Polar lub inna ciepła rzecz:** coś w czym trudno zmarznąć
Uwagi dla kupujących: Kupując polar zawsze mamy do czynienia z dwoma firmami: tą która wykonała tkaninę i tą która z niej coś uszyła. O ile ta druga może być dowolna, o tyle zdecydowanie polecam polary z tkaniną firmy Polartec. Przy zakupie należy zwrócić uwagę na gęstość materiału. 100 jest raczej za cienki, najlepsze (ale też niestety trochę droższe) są te z gęstością 300.
- **Kurtka przeciwdeszczowa:** tutaj są dwie opcje do wyboru: albo kurtka naprawdę nieprzemakalna (np. z jakąś membraną), albo zwyczajna ortalionowa, tyle że wtedy należy się zaopatrzyć w folię przeciwdeszczową. Nie należy brać sztormaków (ciężkie i nieoddychające). Nie polecamy też kurtek zimowych (np. puchowych). Polecamy zaimpregnowanie kurtki przed obozem.
Uwagi dla kupujących: Jeśli chodzi o kurtki z membraną to najlepszą i zdecydowanie najdroższą membraną jest Gore-Tex. Najtrwałszym materiałem poszycia kurtki jest Cordura. Nie warto jednak kupować drogiej kurtki tylko na obóz. Jeśli chodzi o kurtki ortalionowe i tym podobne, to chyba nie różnią się znacznie od siebie.
- **Buty za kostkę:** lepiej tzw. trekkingowe, z językiem zszytym fałdami z resztą buta. Przed obozem warto zaimpregnować buty.
Uwagi dla kupujących: Kupując buty należy zwracać uwagę zawsze na wygodę (choć należy pamiętać, że buty stają się wygodniejsze po rozchodzeniu). Obecnie bardzo często buty górskie (tzw. trekkingowe) są wyposażone w membranę. Najlepsza i zdecydowanie najdroższa jest membrana Gore-Tex (nie polecam kupowania drogiej butów z Gore-Texem, jeśli ktoś zamierza chodzić po górach tylko na obozie). Warto zwrócić też uwagę na podeszwę. Tu zdecydowanym liderem są podeszwy Vibramu z charakterystycznym żółtym znakiem. Koniecznie należy sprawdzić, że język jest połączony z resztą buta fałdami – wtedy zanurzenie buta nawet po kostkę nie powoduje jego przemoknięcia. Buty powinny być na tyle duże aby mieściły nogę ubraną w grubą skarpetę (najlepiej wziąć parę grubych skarpet do mierzenia). Należy pamiętać, że butów z membraną się nie pastuje, a impregnuje specjalnym impregnatem. Nowo kupione buty należy koniecznie rozchodzić, np. przez dwa tygodnie chodząc w nich do szkoły.
- **Sandały lub trampki:** chodzenia po miastach, do przechodzenia strumieni. Najlepiej jeśli są wygodne także bez skarpetek i łatwe w suszeniu („adidasy” są trudne w suszeniu).
- **Mydło, ręcznik, szczoteczka i pasta do zębów, ew. dezodorant:** Szampon maksymalnie jeden na zastęp. Najlepiej jeśli mydło nadaje się też do prania

Ekwipunek obowiązkowy, cd.:

- **Menażka, łyżka, nietłukący się kubek oraz nożyk albo scyzoryk:** Nie ma sensu brać innych niż łyżka sztuczy, nóż powinien być mały i lekki (a nie duży i ciężki) – w Norwegii nie wolno mieć noży o długości ostrza powyżej 7cm. Należy wziąć tylko jedną część menażki. Warto oznaczyć swoją menażkę np. kolorową nitką.
Uwagi dla kupujących: Nie polecamy kupowania tzw. nerek (są niewygodne przy nakładaniu jedzenia). Menażki niealuminowe są dość drogie, w pełni więc wypełniają swoją funkcję najprostsze menażki aluminiowe.
- **Latarka:** im lżejsza tym lepsza. Najlżejsze i najwygodniejsze są czołówki z diodami (lub diodą).
Uwagi dla kupujących: Jeśli już kupować porządniejszą latarkę, to raczej czołówkę i raczej z diodą (lub diodami). Chyba najlepsze są czołówki firmy Petzl. Raczej nie należy kupować czołówki z płynną zmianą kątu (należy kupić bez lub ze zmianą skokową). Lepsze czołówki to te z pojedynczą diodą XP, ale tak na prawdę wystarczy taka najprostsza np. z trzema zwykłymi diodami. Czołówka powinna być zasilana bateriami AAA (a nie dużymi i ciężkimi bateriami 4,5V). Nieczołówkę można kupić nawet w kiosku (choć najlepsze i najdroższe są te firmy Maglite) – tu warto zwrócić uwagę na masę (z bateriami) i warto raczej zaopatrzyć się w mniejszą i lżejszą.
- **Mundur:** z miękkim kapeluszem zielonym (służącym jako nakrycie głowy na codzień) i pasem harcerskim. Krótkie spodnie mundurowe i getry nie – vide ubranie. Mundur na obozie jest absolutnie obowiązkowy.
- **Ubranie:** Stawiamy na pranie, a nie na noszenie w plecaku, więc ubrania należy wziąć relatywnie mało: 3 podkoszulki, 3 pary grubych (najlepiej wełnianych skarpet), sweter lub bluza, kąpielówki, kilka par cienkich skarpet (jeśli sandały lub trampki nie nadają się do chodzenia bez skarpet, kilka majtek, krótkie spodnie, długie spodnie (zielone w stylu bojówek), które będziemy nosić też do munduru, pidżama (w przypadku cieńszego śpiwora spodnie dresowe do spania, w przypadku grubszego starczy dodatkowy podkoszulek).
- **Kapturek na plecak:** Ma dodatkowo chronić plecak przed deszczem. Można kupić profesjonalny lub skleić taśmą dwustronną z worków na śmieci – niczym nie będzie się różnił poza mniejszą trwałością.
- **Portfel z dokumentami:** Trzeba wziąć paszport lub dowód, kartę EKUZ oraz legitymację szkolną. Musi być idealnie zabezpieczony przed zmoknięciem, np. w torebce strunowej.
- **Mały plecaczek:** jako bagaż podręczny do samolotu i na wyjścia na lekko. Powinien być jak najlżejszy, bez stelaża, tak żeby dało się go włożyć bez problemów do większego plecaka.

Ekwipunek opcjonalny:

- **Teleskopowe kijki trekkingowe:** pomagają w chodzeniu, w szczególności na kolana.
- **Kompas:**
Uwagi dla kupujących: Wbrew pozorom proste kompasy są zarówno lepsze i tańsze. Najlepsze są te umieszczone na kawałku plastiku z przekręcanym pierścieniem. Zdecydowanie nie polecamy kompasów w metalowym pudełku ze szczerbinką (gorsze, cięższe i droższe). Najlepsze kompasy (i to nawet często w akceptowalnej cenie) produkuje firma Silva.
- **Aparat fotograficzny:** absolutnie nie ciężki lub drogi.
- **Kieszonkowe:** W Euro lub koronach norweskich i szwedzkich, nie przesadnie duże. Zabezpieczone przed zamoknięciem.
- **Okularki pływackie**

Ekwipunek dozwolony, ale niepolecany:

- **Telefon komórkowy:** dlaczego niepolecany? Po pierwsze nieuważnie korzystając z komórki za granicą można narazić się nieświadomie na bardzo duże koszty. Po drugie nie będzie możliwości ładowania telefonów (nie ma nawet po co brać ładowarek). Po trzecie będziemy co trzy dni wysyłać wspólną wiadomość do Polski, która będzie rozsyłana do wszystkich zainteresowanych rodziców. Po czwarte kadra będzie miała telefony włączane co trzy dni (można będzie przysyłać na nie SMSy) i w sytuacjach awaryjnych. Nie będzie zakazu – jeśli ktoś chce wziąć telefon może wziąć, ale świadomy powyższych faktów.

Ekwipunek – gdzie kupować:

- zgłosić zapotrzebowanie na sprzęt – być może grupie sponsoring uda się załatwić coś po obniżonej cenie
- duży wybór tańszych i nieco niższej jakości produktów można znaleźć w **Decathlonie** (CH Reduta, CH Marki)
- często przed wizytą w Decathlonie warto sprawdzić ceny w sklepach turystycznych i sportowych z produktami bardziej markowymi, np.: **Sklep Podróżnika** (skrzyżowanie Grójeckiej i Kaliskiej) – (5-10% zniżki jeśli się powie „ze zniżką na Stare Żbiki”), **HiMountain** (CH Janki, CH Reduta), **Alpin** (ul. Stefana Batorego 39), **Horyzont** (ul. Mariensztat 8).
- część produktów można znaleźć w **składnicach harcerskich** (np.: menażka, polar, no i oczywiście mundur) – ul. Konopnicka 6 i ul. Targowa 12

Europejska Karta Ubezpieczenia Zdrowotnego

Jest dokumentem uprawniającym do korzystania ze świadczeń zdrowotnych podczas pobytu w innych państwach członkowskich UE i Szwajcarii i każdy uczestnik obozu ubezpieczony w NFZ musi ją obowiązkowo posiadać w związku z rajdem na Słowację. Chcielibyśmy, żeby każdy wyrobił tę kartę **do 15.06**.

Jak ją wyrobić?

Należy zgłosić się do oddziału NFZ (ul. Chałubińskiego 8, czynne do 16:00) wraz z odpowiednimi dokumentami (vide niżej). Karta jest **bezpłatna**.

Jakie dokumenty są potrzebne?

W przypadku osób ubezpieczonych jako członek rodziny (mam wrażenie, że to większość przypadków) trzeba mieć (najlepiej od razu skserowane):

- wypełniony wniosek (załączony formularz)
- dokument potwierdzający ubezpieczenie zdrowotne osoby, która zgłosiła osobę na którą wystawiana jest karta do ubezpieczenia zdrowotnego, czyli:
 - w przypadku **pracowników**: – ostatni RMUA bądź, gdy nie ma możliwości jego uzyskania, aktualnie podstemplowana książeczka ubezpieczeniowa lub zaświadczenie pracodawcy (wg wzoru dostępnego w NFZ),
 - w przypadku **osób prowadzących działalność gospodarczą**: ostatni dowód wpłaty składki na ubezpieczenie zdrowotne,
 - w przypadku **emerytów**: legitymacja emeryta (lub ostatni odcinek emerytury),
 - w przypadku **rencistów**: legitymacja rencisty (lub ostatni odcinek renty) oraz decyzja o przyznaniu renty,
 - w przypadku **bezrobotnych zarejestrowanych w urzędzie pracy**: zaświadczenie z urzędu pracy o odprowadzaniu składek na ubezpieczenie zdrowotne.
- dowód zgłoszenia do ubezpieczenia zdrowotnego (druk ZUS ZCNA, ZUS ZCZA).
- legitymacja szkolna lub studencka.

Karta w przypadku uczniów i studentów jest wydawana do końca ważności legitymacji szkolnej lub studenckiej.

Więcej informacji na www.nfz.gov.pl/ekuz