

Ujumise Spordiklubi Madsa suvelaagri meelespea 2017

06.-11. augustil, 2017

- Väljasõit: Aura Keskuse eest 06. augustil **kell 14.00**. Ole kohal 15 minutit varem!
- Kojusõit: Madsa spordibaasist 11. augustil **kell 12.00**.

Palume kaasa võtta:

- **Voodipesu – linad + padjapüür!**
- Tervisetõend (vanema kirjutatud)
- Pesemisvahendid (hambahari, -pasta, dušigeel)
- 2 rätikut (ujumiseks ja pesemiseks)
- Spordiriided
- Spordijalatsid
- Plätud
- Vabaaja riided
- Peakate
- Ujumisriided
- Joogipudel
- Vihmase ilma riided, keep
- Säasetõrje vahend
- Päikesekreem
- Plaastrid
- Väikse seljakott matkade tarbeks
- Juuksejummid (tüdrukutel, kel pikad juuksed)
- **Hea tuju!** 😊

Näidis päevaplaan

8.15 Äratus

8.30 Rivistus, jooks, võimlemine, suplus

9.00 **Hommikusöök**

9.30 Tubade koristamine

10.30 Tubade ülevaatus/kontroll

11.00 Hommikune tegevus, suplus

14.00 **Lõunasöök**

14.30-15.30 Vaikne tund

15.30 Õhtune tegevus

19.00 **Õhtusöök**

20.00 Mängud/ üritused

22.15 Ettevalmistus öörahuks

22.30 Öörahu

Tegevused:

- Ujumine
- Pallimängud
- Maastikumängud
- Matk
- Rühmade vahelised sportlikud võistlused
- Lõkkeõhtu
- Saun
- Disko/puhke õhtu
- Rühmade vahelised isetegevused

NB!

Mobiiltelefonid on laagris lubatud – lastel võimalik vanematega suhelda telefonitsi **peale õhtusööki**.

Teistel aegadel on telefonid treenerite toas!

Vajadusel saab lapse kätte treenerile helistades

Treenerid: treeneri e-posti aadress – eesnimi@ujumine.ee

- Gretel – 569-58-696
- Helerin – 590-984-47
- Irina – 556-068-51
- Liisa – 539-352-12
- Maire – 522-51-50
- Pavel - 569-225-29
- Anastassia – 556-925-78

Ujumise Spordiklubi

