

Ujumise Spordiklubi suvelaagrite meelespea 2017

Kääriku laager - 26.-30. juunil, 2017

- Väljasõit: Aura keskuse eest 26. juunil **kell 13.30**, kohal palume olla 15 minutit varem
- Kojusõit: Kääriku spordibaasist 30. juunil **kell 15.00**, Tartus tagasi ca kell 16.15.

Palume kaasa võtta:

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

Näidis päevaplaan suvelaagris

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 (Kääriku ja Madsa laagris)
- Helerin – 590-984-47 (Kääriku ja Madsa laagris)
- Irina – 556-068-51 (Kääriku ja Madsa laagris)
- Liisa – 539-352-12 (Kääriku ja Madsa laagris)
- Maire – 522-51-50 (Kääriku ja Madsa laagris)
- Pavel - 569-225-29 (Kääriku ja Madsa laagris)
- Anastassia – 556-925-78 (Madsa laagris)

Ujumise Spordiklubi

