

BELEKi treeninglaagri kodukord

20.aprill – 1. mai, 2018

Lähem elu parimasse laagrisse, et see õnnestuks, siis

1. Võtan kaasa **RÕÕMSA MEELE**, **heatahtlikku suhtumise kõikidesse**, treeningvahendid, **PASSI**, lapsevanema volituse, sportlikud eesmärgid (sihid), isiklikud hügieenitarbed, töötahte.
2. Treenin vastavalt enda võimetele ja ettevalmistusele!
3. Mõtlen eelkõige treeningülesannete SISU peale, seejärel mahule ja intensiivsusele.
4. Teen pigem vähem, aga **korralikult**.
5. Haigestumistest ja terviseprobleemidest informeerin koheselt treenerit
6. Treeningule hilinemisel ma treeningule ei pääse.
7. Gloria Sports Arena (hotelli) territooriumilt lahkumise teatan ette treenerile.
8. Hommikusöögile ei hiline! Toitun tervislikult! Õige TOITUMINE on sportlike saavutuste üks oluline komponent.

Taldrikule tõstetu süüa ära.
9. Vastutan oma toa ja asjade korrashoiu eest. Hoian nii toa kui WC/ dušširuumi korras.
10. Prügi kogun prügikotti või kasti. Enda järel hoian puhtust.
11. Spordiriiete pesemise võimalust kasutan
12. Laagri tegevustest - üritustest võtan osa. Segavatest asjaoludest annan eelnevalt teada.
13. Vabal ajal spordisaalide, -areenide kasutamine on mulle lubatud, kuid ei anna õigust MUL TREENINGUTES VÄSIMUSE ÜLE KURTA
14. Kaasavõetud raha, väärisesemeid ja telefonide eest vastutan ise / või annan treeneri kätte hoiule.
15. OLEN endale ja teistele eeskujuks ning sõbraks, vajadusel abistan teisi.
16. Kui on mure, siis räägin!
17. **Öörahu on puhkeaeg!**
Sel ajal on keelatud mul vöörastes tubades viibimine. Austan teisi!
NB! Seinad kostavad läbi.
18. Teiste isiklike asjade puutumine/ varastamine pole aktsepteeritav.
19. Tubakas, alkohol ja narkootikumid on lubamatud.
20. Kodukorra tahtlikul rikkumisel saadetakse mind laagrist minema (eelnevalt teavitatakse vanemaid, alaealisele tellib USK eskortteenuse lennufirmalt).
21. Laagrisse sõidul panen selga mugavad riided: esimene tutvumine ja treening Askoga toimub Istanbuli lennujaamas (koordinatsioon, tasakaal ...) ☺
 - Et aeg lähleks rutem ja päevast oleks kasu!
22. Istanbuli lennujaamas liigun kogu USKi laagri seltskonnaga koos
23. Arvestan reeglitega, sest ma tahan, et teised teeksid sama
24. Minu ettepanekud:
25. Rõõmsate kohtumiseni!
 - **Kaja Haljaste: +372 51 17 839**
 - **Asko Külmsaar: +372 5662 8557**
 - **Liisa Lodi: +372 5393 5212**
 - **Merill Mägi**

Kinnitan, et olen laagri kodukorraga nõus:

Minu nimi:

Allkiri:

Kuupäev:.....

