

Saaremaa ujumislager

21.04 - 27.04.2019

Laagri baas: **Kuressaare Gümnaasium**, aadress: Nooruse 1, 93815 Kuressaare

Väljasõit Aura Keskuse eest: 21.04.2019 kell 7.30

- Sõit Tallinna **Laste Karika III** etapile
 - kus laagerdujaid (s.a T 2009 ja nooremad, P 2008 ja nooremad) on võistlustules,
 - teistel on võimalus proovida abitreeneri rolli.
- Peale võistlust stardime Kuressaarde.

Lahkumine Saaremaalt: 27.04.2019 kell 13.00.

Tartusse saabumise täpne aeg selgub hiljem (kella 18-20 vahel).

Toitlustus: söömine (3x päevas soe toit).

Tegevus: spordilaager, kus treeningud toimuvad 2-3 x päevas.

Põhiline eesmärk on:

laiapõhjaline üldkehaline ettevalmistus,
triatloni hooaja alguseks valmistumine ning
ujumisvõistluste (Räimeralli, Laste Karikas) finaalideks valmistumine.

Treeningud vastavalt tasemele erinevates gruppides.

- Meie käsutuses on ujula, võimla, terviserajad, pallimänguplatsid.

Õhtuti toimub meelelahutuslik **huvitegevus**.

Meie käsutuses on buss, millega teeme **ringreise** tutvumaks Kuressaarega.

Kindlasti külastame Kuressaare lossi.

Pesemisvõimalused: meie kasutada on dušširuumid ja soe vesi.

Korraldaja: Ujumise Spordiklubi

Endal peab kaasas olema:

- Isiklikud hügieenitarbed,
- madrats, voodipesu (lina, padi, tekk või magamiskott),
- jalanõud matkamiseks, kaks paari sporditosse, sisejalanõud,
- dress, soe pusa, nokamüts, t-särke, aluspesu ja sokke võtta kaasa rohkem,
- jooksuvarustus, hüppenõör,
- ujumisvarustus (trikoo/püksid, ujumisprillid, ujumismüts), käterätid,
- väike seljakott,
- kilekott musta pesu jaoks,
- isiklikud asjad, joogipudel, taskuraha (pole kohustuslik), lauamänge vms.

NB! Laagrisse ära võta kaasa: tahvelarvuteid, mängukonsoole, sülearvuteid jms.

Laagrikord:

Laagris kehtib spordilaagri kodukord, mida osalejad on kohustatud järgima.

NB! Piiratud on nutiseadmete kasutamine.

Kodukorra rikkumise eest on laagril õigus laps laagrist varem ära saata, kusjuures laagri tasu ei tagastata.

Palun kõigil **kodukord läbi lugeda** ja allkirjastatuna **laagrisse kaasa võtta:**

<https://docs.google.com/document/d/1sHzHGsrNDN98MH1lyTh9a65L4IKRx19UytQKz7H16zA/edit>

Laagripakett: 217 € sisaldab:

- transport Kuressaarde ja tagasi
- toitlustamine 3 korda päevas
- majutus (elame klassiruumides, madrats ja voodiriided peavad lastel kaasas olema)
- trennid
- huvitegevused
- ekskursioonid Saaremaal

Tasumine:

- Laagri eest palun tasuda kas kogu summa (217 EUR) või 50% maksumusest (110 EUR) **1. märtsiks 2019 !**
- Kogu summa peab olema tasutud hiljemalt **1. aprilliks 2019.**
- Raha võib tuua treeneri kätte sularahas või teha ülekanne Ujumise Spordiklubi a/a-le **EE632200221025128610, selgituseks** märkida: **Saaremaa laagri õppemaks ja ujuja nimi.**
- Täiendavate küsimuste korral võtke ühendust geil@elvag.edu.ee või 5251899 – Geil Siim