

Saaremaa ujumislaager 23.02 - 29.02.2020

Kuussaare Gümnaasium, Nooruse 1, 93815 Kuussaare

Väljasõit: 23.02.2020 kell 13.00 Aura Keskuse eest.

Lahkumine: 29.02.2020 kell 13.00.

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

Toitlustus: söömine (3x päevas soe toit).

Tegevus: tegemist on spordilaagriga, kus treeningud toimuvad 2-3 x päevas.

Põhiline eesmärk: laiapõhjaline üldkehaline ettevalmistus, ujumisvõistlusteks valmistumine.

Treeningud toimuvad vastavalt tasemele erinevates gruppides.

Meie käsutuses on ujula, võimla, terviserajad.

Õhtuti toimub meelelahutuslik huvitegevus.

Meie käsutuses on buss, millega teeme ringreise tutvumaks Kuussaarega.

Kindlasti külastame ka Kuussaare lossi.

Pesemisvõimalused: duširuumid ja soe vesi.

Korraldaja: Ujumise Spordiklubi

Võta kaasa!

Isiklikud hügieenitarbed, madrats, voodipesu (lina, padi, tekk või magamiskott), talvised mugavad välirõivad, jalanõud matkamiseks, sisejalanõud (sportlikuks tegevuseks), dress, soe pusa; t-särgid, aluspesu, sokid, hüppenõr, ujumisvarustus (trikoo/püksid, ujumisprillid, -müts, lestad, laud, punn, toru, labidad), käterätid, väike seljakott, kilekott musta pesu jaoks, isiklikud asjad, joogipudel, taskuraha (pole kohustuslik), lauamänge vms.

NB! Jäta koju ☺ tahvelarvuti, mängukonsool, sülearvuti jms.

Laagrikord:

Kehtib spordilaagri kodukord, mida osalejad on kohustatud järgima.

Piiratud on nutiseadmete kasutamine.

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

Kodukord läbi lugeda ja allkirjastatuna laagrisse kaasa võtta!

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

Laagripakett: 217 € sisaldab:

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

Tasumine:

217 EUR või 50% sissemaksuna laagri maksumusest (110 EUR) **10. jaanuariks 2020 !**

Kogu summa tasuda **10. veebruariks**.

Raha võib tuua treeneri kätte sularahas või maksta arve alusel.

Täiendavad küsimused geil@elvag.edu.ee või **525 1899** – treener Geil Siim