

Ujumislaager
Ujumise Spordiklubi spordirühmadele
Karksi-Nuias 24.-31. oktoobril 2021

- **Väljasõit: P, 24. oktoobril** kl. 12.00 Aura Keskuse eest
- **Koju tagasi: P, 31. oktoobril** kl. 16.00 Aura Keskuse ees tagasi.
- **Registreerumise tähtaeg: 1. oktoober 2021**
- **Paketi hind: 220 €** (8. päeva), tasumise tähtaeg: **10. oktoober 2021**
 - Raha treeneri kätte **sul**as või ülekanne **klubi a/a-le EE632200221025128610**
- **Toitlustus:** 3 x päevas soe toit
- **Tegevus:** spordilaager, kus treeningud toimuvad 2-3 x päevas

Eesmärk: laiapõhjaline üldkehaline ettevalmistus, valmistumine ujumisvõistlusteks

- **Meie käsutuses on:** ujula, jõusaal, matisaal, kergejõustiku staadion, terviserajad.
- **Pesemisvõimalused:** dušširuumid, soe vesi, mullivann, aurusaun, soome saun.

Võta kaasa:

- isiklikud hügieenitarbed
- käterätid, kilekott musta pesu jaoks
- ujumisriided, ujumismüts, lestad, laud, toru, punn, labidad
- jalanõud matkamiseks, kaks paari sporditosse (sh sisejalanõud), plätud
- dress, soe pusa, ÜKE riided, välisriided sügisel väljas sportimiseks
- joogipudel
- T-särgid ja sokid - *võta kaasa rohkem!*
- hüppenöör, kummilint, väike seljakott
- **voodipesu, padi ja tekk või magamiskott**
- juturaamat

Laagrikord: <https://docs.google.com/document/d/1sHzHGsrNDN98MH1lyTh9a65L4IKRx19UytQKz7H16zA/edit?usp=sharing>

Kehtib spordilaagri kodukord, mille järgimine on kohustuslik

- Keelatud on öörahu rikkumine, ebasportlikud tegevused
- Piiratud on nutiseadmete kasutamine

NB! Kodukorra rikkumisel on õigus laps laagrist varem koju saata laagri tasu tagastamata

Haigestumise / traumade korral osaline laagritasu tagastamine (kui laps lahkub laagri esimeses pooles – 50%)

Lisainfo - geil@elvag.edu.ee või **5251899** (Geil), info@ujumine.ee, 5117839 (Kaja)

Ujumise Spordiklubi