

Kääriku suvelaager 07.08-12.08

Kogunemine esmaspäeval, 7. augustil kell 10.30 Sõle Spordikeskuse parklas (Sõle 40a), 11:00 Järveküla ujula parklas (Reti tee 20), majutuse check-in kell 15.00.

Tagasi jõuame laagrist laupäeval, 12.augustil orienteeruvalt kell 14.30 Järveküla ujula parklasse, Sõle Spordikeskuse parklasse orienteeruvalt kell 15:00, majutuse check-out kell 12.00.

Laagrisse palume kaasa võtta:

o erinevatele ilmaoludele vastavad treeningriided üldkehalise treeninguteks nii välili kui ka sisetingimustes ning lapsele parajad jooksujalanõud (soovituslikult 2 paari)

o ujumisriided järves ujumiseks (soovi korral ka ujumismüts ja -prillid), mitu käterätikut

o isiklikud ravimid (v.a. esmaabi ravimid)

o joogipudel vee joomiseks treeningute ajal

o soovi korral vaba aja sisustamiseks mängu, lauamängu, kaardimängu, palle, raamatuid, discodeks muusikat jms

- taskuraha ainult vee ostmiseks

- laagrisse on lubatud kaasa võtta mobiiltelefon (laste telefonid hoitakse treenerite toas ning lepatakse lastega kokku mobiiltelefoni kasutuse ajad – hommikul ja õhtul)

- palume laagrisse mitte kaasa võtta teisi elektroonikaseadmeid

- laagris on lubatud lapsevanematel lapsi külastada (kindlat külastuspäeva ei ole), soovitatavalt treeningute välisel ajal

- laagrisse unustatud/kaotatud asjad saab kätte Sõle Spordikompleksist kaotatud asjade ruumist kuni 1. oktoobrini

Laagri päevakava:

o kell 8.15 äratus

o kell 8.30 rivistus, hommikujooks, võimlemine

o kell 9.20 hommikusöök

o kell 11.00 treening (jooks, matk, jooksumängud, pallimängud, teatevõistlused, maastikumängud jne), ujumine/suplus järves

o kell 13.30 lõunasöök

o kell 14.30 vaikne tund, puhkus

o kell 17.00 treening (jooks, matk, jooksumängud, pallimängud, teatevõistlused, maastikumängud jne), ujumine/suplus järves

o kell 19.20 õhtusöök

o kell 20.30 ühisüritus (isetegevus, viktoriin, disko jms)

o kell 22.00 öörahu