

# TOLLASLABDA EDZŐTÁBOR BUDAPESTEN A HODOS TAMÁS TOLLASLABDA CSARNOKBAN

## Az edzőtábor időpontja:

### turnusok:

július 1-5.

július 15-19.

hétfőtől péntekig minden nap 8<sup>30</sup>– 16<sup>00</sup>

## Az edzésekhelye:

Hodos Tamás Tollaslabda Csarnok (Fővárosi Vízművek **Sporttelep**) - 1044 Budapest, IV. kerület Váci út 102.

**Helyet biztosítani** az interneten kitöltött elektronikus **jelentkezés leadásának sorrendjében** áll módunkban. A jelentkezésnek nem feltétele a tollaslabda előélet vagy a sport múlt, **kezdők és haladók** is jöhetnek. A jelentkezés leadása egyúttal a tábori szabályok elfogadását is jelenti. Az egyesületben sportolóktól kérjük, hogy jelentkezés előtt kérjék ki edzőjük véleményét és hozzájárulását a táborban való részvételhez.

## Részvételi díj:

23 000 Ft / fő / hét *(fizethető készpénzben vagy utalással; további információk a honlapon)*

A részvételi díj tartalmazza a tábor összes költségét *(foglalkozások, étkezések, tábori póló, ...)*.

A részvételi díjból visszatéríteni egy vagy több napos hiányzás esetén sem áll módunkban!

## Jelentkezés:

A táborba helyet foglalni kizárólag a **www.tollaslabdatabor.info** honlapról elérhető elektronikus jelentkezési űrlap kitöltésével lehet. (Papíron, e-mail-ben, telefonon, stb. leadott jelentkezést elfogadni nem áll módunkban.) A jelentkezést minden esetben visszaigazoljuk, a „felelős kapcsolattartó”-ként megadott személy (szülő, nagyszülő, ...) e-mail címére. A tábor díj befizetésére és az egészségügyi igazolás leadására a tábor kezdetekor van lehetőség.

## A tábori program:

A napi programkét tollaslabda edzősköré szerveződik, amely bemelegítést, oktatást, **sok játékot** és levezetést foglal magába. Az ebéd utáni **pihenőidőben** társasjátékok és kötetlen programok biztosítanak lehetőséget a barátkozásra és az aktív pihenésre. Az edzőtáborban minden tevékenység a sporttelep területén, **edzői felügyelet** mellett zajlik.

## Érkezés, távozás:

A tábori program minden nap 9:00-kor kezdődik, ezért kérjük, hogy az **érkezést** mindenki **kb. fél 9-re** (első nap ha lehet még korábban) időzítsse. (8:00-tól már felnőtt felügyelettel várjuk a gyerekeket.) A tábori program minden nap **16:00-ig tart**, de 17:00-ig biztosítjuk a gyerekek felügyeletét. A tábor gyerekek egyedül csak a szülő előzetes írásbeli jelzése esetén hagyhatja el! Az érkezéssel és a távozással kapcsolatosan a fentiekől való bármilyen eltérés csak a szülő és a táborvezető előzetes személyes megbeszélése és a felelősség tisztázása után lehetséges.

## Étkezés:

A táborban 3 étkezést (tízórai, ebéd, uzsonna) biztosítunk. A sportterhelés miatt ajánlott a bőséges **otthoni reggeli**. (Közvetlenül edzés előtt az étkezést már nem javasoljuk.) Az edzésekre kérjük mindenki hozzon legalább **1,5 – 2 l innivalót** (vagy vízzel feltölthető palackot, kulacsot)! A vacsora a reggelihez hasonlóan otthon történik. Aki a fenti étkezéseken túl igényli, hozhat magával **nem romlandó, nem hűtendő, szennyezést nem okozó** élelmiszert. Ez célszerűen kekszet, édességet esetleg gyümölcsöt jelenthet kis mennyiségben. A tábor alatt a helyszínen büfé üzemel.

## Ruházat, felszerelés:

Az edzésekhez **terembe való sportruházat** szükséges. Fontos a **teremcipő**, amely **nem hagy nyomta** csarnok talaján és nem azonos az utcai cipővel! **Ennek hiányában a táborban részt venni nem lehet!** A stabilan nem beköthető, nyitott cipők (szandál, papucs) az edzőtábori program végrehajtására nem alkalmasak és balesetveszélyesek! Kétség esetén érdemes még a tábor előtt tanácsot kérni a csarnokban.

## Egyéb tudnivalók:

A táborban való részvétel feltétele egy **szülői vagy orvosi egészségügyi igazolás**, amelyből kiderül, hogy a gyerek krónikus, sportolást kizáró illetve fertőző betegségben nem szenved. Az egyéb egészségügyi problémákat és odafigyelést igénylő veszélyforrásokat és a teendőket (pl. fáradékonyság, gyógyszerszedés, ...) a **jelentkezési űrlapon** kérjük feltüntetni. A jelentkezés és a tábor kezdete között felmerülő gondokat kérjük személyesen jelezni.

Reméljük, hogy a fenti információk és óvintézkedések segítenek abban, hogy mindenkiszámára **élvezetes, hasznos és emlékezetes tábor tudjunk rendezni!**

**Bármilyen további kérdésben tájékoztatás kérhető az alábbi elérhetőségeken:**

### Rusvai Péter:

telefon: 06-30-360-21-68

e-mail: rusvaip@trollas.se

facebook: [www.facebook.com/peter.rusvai](http://www.facebook.com/peter.rusvai)

elektronikus jelentkezés: [www.tollaslabdatabor.info](http://www.tollaslabdatabor.info)