

# TOLLASLABDA EDZŐTÁBOROK A SZENT ANGÉLA FERENCES ÁLTALÁNOS ISKOLA ÉS GIMNÁZIUMBAN

## Az edzőtáborok időpontja:

**2017. július 17-21. között** várjuk **napközis** nyári táborunkba a tollaslabda iránt érdeklődő 8-18 éves gyerekeket, hétfőtől péntekig minden nap 8<sup>00</sup> – 16<sup>00</sup>.

**Helyet biztosítani** a szülők által aláírt **jelentkezési lap leadásának** és a **tábori díj befizetésének sorrendjében** tudunk. A jelentkezésnek nem feltétele a tollaslabda előélet vagy a sport múlt, **kezdők** és haladók **is jöhetnek**. A jelentkezési lap leadása egyúttal a tábori szabályok elfogadását is jelenti. **Legfeljebb 24 jelentkezőt** tudunk fogadni.

## Az edzések helye:

Szent Angéla Ferences Általános Iskola és Gimnázium - 1024 Budapest, Ady Endre u. 3.

## Részvételi díj:

**egész hétre:** 26 500 Ft / fő / hét

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

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

## Jelentkezés:

A táborba helyet foglalni a **kitöltött, aláírt jelentkezési lap** leadásával és a **tábori díj** személyesen vagy átutalással történő befizetésével lehet a **tábor előtt legalább egy héttel**. Jelentkezni emailben, vagy előzetes megbeszélés alapján személyesen lehet Varga Miklós szervezőnél (varga.miklos@variovision.hu). A jelentkezési lap eredetijének és az egészségügyi igazolás leadására a tábor kezdetekor van lehetőség.

## A tábori program:

A napi program **két tollaslabda edzés** köré szerveződik, amely bemelegítést, oktatást, **sok játékot** és levezetést foglal magába. Emellett tervezünk **szabadtéri programot** is, ami lehetőséget ad más sportágak és játékok kipróbálására.

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 8:30-kor kezdődik, ezért kérjük, hogy az **érkezést** mindenki **kb. reggel 8:00 órára** (első nap, ha lehet, még korábban) időzítsse. A tábori program minden nap **16:00-ig tart**. 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.

## Ruházat, felszerelés:

Az edzésekhez **terem és szabadtéri sportruházat** szükséges. Fontos a **külön teremcipő**, amely a csarnok talaján **nem hagy nyomot** és nem azonos a szabadtéri sportcipővel vagy utcai cipővel! **Ennek hiányában a táborban részt venni nem lehet!** A stabilan nem beköthető, nyitott cipők az edzőtábori program végrehajtására nem alkalmasak és balesetveszélyesek!

## 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 lapon** kérjük feltüntetni. A jelentkezés és a tábor kezdete között felmerülő gondokat kérjük személyesen jelezni. Igény esetén szóbeli tájkoztatót tartunk a helyszínen csütörtökönként 18 órától.

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

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

Varga Miklós szervezőtől:  
varga.miklos@variovision.hu  
06 70 365 6033



Varga Miklós  
tollaslabda edző

2009-ben, az egyetem alatt kezdtem tollaslabdázni, majd rövidesen az ELTE sportosztályjára lettem. 2013-óta rendszeresen tartok órákat a Hodos Tamás Tollaslabda Csarnokban mind gyerekeknek, mind felnőtteknek. 2016-ban szereztem meg a tollaslabda edzői végzettségemet, de emellett folyamatosan részt vettem a Magyar Tollaslabda Szövetség által rendezett edzői továbbképzéseken is (2015, 2016, 2017). Különböző iskolákban rendszeresen oktatok tollaslabdát a Shuttle Time program keretében, valamint közreműködtem Szűcs Zoltán óvodai tollaslabda tananyagának kidolgozásában (Tollaslabda oktatás az Ovi-Sport Program keretében – 2015.).

A tollaslabda oktatása mellett 2013-óta játékvezetőként, 2015-óta pedig nemzetközi játékvezetőként is tevékenykedem.

# TOLLASLABDA EDZŐTÁBOR JELENTKEZÉSI LAP SZENT ANGÉLA FERENCES ÁLT. ISK. - 2017.

Kérjük, pontosan és olvashatóan töltsse ki az adatokat, és egészségügyi igazolással együtt, aláírva, zárt borítékban juttassa vissza a táborvezetőnek. (Az adatokat a táborvezetés bizalmasan kezeli.)

## A táborozó gyerek

neve:	születési éve:	TAJ száma:
e-mail címe (ha van):	mobilszáma (ha hozza a táborba):	

## A szülők

neve:	elérhetőségei (telefonszám, e-mail cím):
-------	--

## A táborozó gyerek

tollaslabda múltja (hol, mióta, milyen szinten):	egyéb sportmúltja (mit, mennyi ideig, milyen szinten):
--	--

## Egyéb információk

**tábori póló mérete:** Az alábbi táblázat alapján, kérjük, adja meg a megfelelő póló méretet!

gyerek méretek:	gyXS: (104 cm)	gyS: (116 cm)	gyM: (128 cm)	gyL: (140 cm)	gyXL: (152 cm)	
méret: .....	feelnőtt méretek:	fS	fM	fL	fXL	fXXL

**étkezéssel kapcsolatos különleges tudnivalók** (allergia, érzékenység, odafigyelést igénylő szokás, ...):

**tisztálkodással kapcsolatos különleges tudnivalók** (kontaktlencse, különleges kellék, odafigyelést igénylő szokás, ...):

**egészségügyi tudnivalók** (érzékenység, betegség, sérülésveszély, ...):

**rendszeresen vagy alkalmilag szedett gyógyszer(ek)** (neve, adagolása):

**egyéb tudnivalók:**

Alulírott kijelentem, hogy a fenti adatlapon minden, az edzőtábor szempontjából fontos információt feltüntettem, a gyerek egyesületének edzőjét az edzőtáborról tájékoztattam:

.....  
szülő aláírása

# ORVOSI IGAZOLÁS

..... krónikus vagy fertőző betegségben nem szenved,  
közösségbe korlátozás nélkül mehet, sportterhelésnek akadálya nincs. Egészséges.  
Egészségi állapota alapján az edzőtáborban részt vehet.

.....

dátum

.....

aláírás, pecsét