# T(R)OLLASLABDAEDZŐTÁBOR

**Az edzőtábor időpontja:**

**2017. augusztus 7–11. között** várjuk **napközis** nyári táborunkba a tollaslabda iránt érdeklődő 8-18 éves gyerekeket, hétfőtől péntekig minden nap $8^{\underline{30}}$ – $16^{\underline{00}}$.

**Helyet biztosítani** a jelentkezési **űrlap kitöltésének** és az **előleg befizetésének sorrendjében** tudunk. A jelentkezésnek nem feltétele a tollaslabda előélet vagy a sport múlt, **kezdők** és haladók **is jöhetnek**. A jelentkezési űrlap kitöltése egyúttal a tábori szabályok elfogadását is jelenti. **Legfeljebb 40 jelentkezőt** tudunk fogadni.

**Az edzések helye:**

Magyar Gyula Kertészeti Szakközépiskola, 1106 Budapest, Maglódi út 8.

**Részvételi díj:**

**egész hétre:** 22000 Ft / fő / hét **egész hétre testvéreknek:** 20000 Ft / fő / hét **napi díj:** 5 000 Ft / fő / nap A részvételi díjból és az előlegből visszatéríteni egy vagy több napos hiányzás esetén sem áll módunkban!
A részvételi díj tartalmazza a 5 000 Ft előleget és a tábor összes költségét (foglalkozások, étkezések, tábori póló, …).

**Jelentkezés:**

A táborba helyet foglalni a **jelentkezési kérdőív** kitöltésével és a **5 000 Ft előleg** (szervezési díj) átutalásával lehet a tábor **előtt legalább egy héttel (http://bit.do/trollastabor2017)**. A **bankszámlaszám**: FHB,18203284-06029839-40010011 **kedvezményezett**: T r ollas SE **közlemény**: támogatás + jelentkező gyermek(ek) neve (PL: támogatás Tóth Béla)

**A tábori program:**

A napi program **két tollaslabda edzés** köré 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 iskola 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 korábbra) időzítse. (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 felnőtt felügyeletét. A tábort a gyerek egyedül csak a szülő előzetes írásbeli jelzése esetén hagyhatja el! Az érkezéssel és a távozással kapcsolatosan a fentiektől 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 **terembe való sportruházat** szükséges. Fontos a **teremcipő**, amely **nem hagy nyomot** a 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 tábor egyik napján strandolás-ra lesz lehetőség, ezeért erre alkalmas ruházat is szükséges lesz, ennek hiányában az adott programból a gyermek kimarad

**Egyéb tudnivalók:**

A táborban való részvétel feltétele egy **szülői vagy orvosi egészségügyi igazolás (**http://bit.do/orvosiigazolas), 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.

Reméljük, hogy a fenti információk és óvintézkedések segítenek abban, hogy mindenki számára élvezetes, hasznos és emlékezetes tábort tudjunk rendezni! Bármilyen további kérdésben tájékoztatás kérhető az alábbi elérhetőségeken:


Facebook.com/trollasse
www.trollas.se

**Rusvai Péter** szervezőtől:
e-mail-ben: rusvaip@trollas.hu
Telefonon: 06-70-639-09-99