



Ujumiskooli suvelaager 2022 Pärlselja Puhkekeskuses,

23. – 30. juuli 2022

Lähme taas Indrek Sei Ujumiskooli, Keila Swimclub uujatega suvelaagrisse!

Osalema ootame kõiki 2013 ja varem sündinud noori!

Seekord toimub laager looduslikult väga kaunis kohas Pärnumaal, Matsi rannas Pärlselja puhkekeskuses . Siin dokumendis on kõik vajalik informatsioon laagri kohta!

Registreerimisvorm: <https://forms.gle/anaUtgrydtCW1mZ7>



MEELESPEA

TOITLUSTUS

Toitlustamine on 3 korda päevas, mida pakub Pärtselja puhkekeskus. Toitlustus on buffee stiilis– hommikul menüüs puder, keedis, jogurt ja võileiva materjal. Lõunal pakutakse praadi/ suppi, millele lisaks ka magustoit ning õhtul praad.

MAJUTUS

Majutus on 4- inimese tubades, tüüpmaajades, kuhu mahub kokku kuni 51 inimest. Tubadesse jagamine toimub jooksvalt laagripaika jõudes. Tubades on voodipesu olemas ning igas majas on WC poistele ja tüdrukutele. Tüdrukud ja poisid majutatakse eraldi tubadesse.

LAAGRI SISU

Laagripäevad on pikad ja hommikud varased nagu ühele toredale laagri omane. Treeningud toimuvad kaks korda päevas (mille vahel on lõunasöök ning puhkeaeg) ning trennid saavad olema mitmekülgsed. Laagri eesmärk on edendada aktiivset eluviisi– noorte laiapärgjaline üldkehaline ettevalmistus ning klubisiseste sõprussuhete loomine.

Meie kasutuses on suured Pärtselja muruplatsid, saal, pallimänguväljakud, Matsirand koos liiva ja mereveega ning matkarajad männimetsas. Mitmekülgsede treeningutega soovime arendada noorte aeroobset võimekust ning sealhulgas osavust ja koordinatsiooni.

Treeningutele ning võistlustele lisaks sisustame vaba aja meelelahutusega ja erinevate sotsiaaltegevustega, st ühisürituste ja mängudega.

Eelmiste aastate suvelaagrite galeriid meie kodulehel: <http://seiujumiskool.ee/galerii/>

Ilmselt tunnevad kõik noored mingil määral koduigatsust esimestel päevadel ja selleks on oluline laagrirutiini sisse elamine. Vanematega telefoniteel rääkimiseks on ette nähtud vaba aeg peale õhtusööki, mida palume järgida. Laagriperioodil ei ole ettenähtud külastuspäeva. Vajadusel võtta ühendust treeneritega.

TRANSPORT

Transport Pärnelja Puhkekeskusesse on bussiga.

Laagrisse väljasõit algab **Keila Tervisekeskuse parklast (Paldiski maantee 17) 23. juulil kell 10.00**. Kogunemine kell 9.45.

Ühe peatuse teeme ka **Saku Valla Spordikeskuse parklas (Tallinna mnt 10) orienteeruvalt kell 10:20**, kohal olla pisut varem umbes 10:15.

Orienteeruv sõidupikkus laagripaika on 2 tundi.

Tagasi jõuame laagri viimasel päeval (30.07) kella 16:00-17:00.

Muudatuste korral täpsustame kõik üle!

TASU

Laagritasu kokku **260** eurot, mis tuleb tasuda arve alusel. Arve esitame teile suvekuu õppemaksuna. Vajadusel on samuti võimalus tasuda ka osade kaupa. Laagri tasu ei korvata laagri pooleli jäämise tõttu.

REGISTREERIMISE PROTESS:

Registreerimine toimub alloleva Google Forms registreerimisvormi kaudu. Kuni registreerimisvormi avatud olemiseni on laagrisse registreerimine kõigile võimalik. Kohad on kõigile soovijatele saadaval ja arvestame kõigi registreerunutega.

Pärast registreerimisvormi täitmist võtame teiega ühendust, et kinnitada teie laagrikoht, mis kohustab laagris osalemist.

Registreerimisvorm: <https://forms.gle/anaUtgyrdtCWi1mZ7>

Laagrisse kaasa järgmised asjad:

- isiklikud hügieenivahendid (seep, svamm, sampoon, hambahari, -pasta), päiksekreem, sääse/puugitõrjevahendeid, plaastreid, spetsiaalsed rohud (rohud, mida arst on näiteks lapsele kirjutanud või mida laps tarbib);
- aluspesu ja T-särke (vähemalt 5tk) vastavalt lapse vajadusele;
- pikk ja kaks lühikest dressi, vihma vastu kiledress/vihmakeep;
- piisavalt tavalisi sokke ja vähemalt paar soojemaid sokke;
- kaks paari spordijalatsid, millest ühed võiks olla märgumiskindlast materjalist (tennised/tossud), lisaks ka lahtised jalatsid (plätud – sandaalid);
- ujumisasjad (ujumistrikoo või ujumispüksid, suur ja väike käterätik, vajadusel;
- ujumismüts ning ujumisprillid);
- üks tavaline suvemüts, tuulepluus (jope), soe kampsun ja/või soe jope;
- joogipudel vähemalt 0,5 l plastpudel;
- väike kott, soovitavalt kerge seljakott
- kilekott mustade/kasutatud riiete tarbeks;
- **väike** taskuraha;
- kirjutusvahend, vabaaja sisustamiseks – lendav taldrik, raamat, lauamängud lapse oma äranägemise järgi;
- info tervise kohta, mida peaksin teadma (allergiad) ja mõlema vanema;

Laagrisse palun mitte kaasa võtta liigset elektroonikat ja väärtesemeid, teravaid esemeid. Maha võiks jääda kõik need asjad, mis on keelatud ka koolis ning mida ükski mõistlik laagriline kotti ei topiks. Üks põhiväärtustest on samuti tervislikkuskummikommid, krõpsud ja magusaid suhkrujooke palume laagrisse pigem mitte kaasa võtta.

Vahetult ennem laagrit palume veel täpsustada kõik lapse tervisega seotud mured jms, millest me peame olema teadlikud (allergia, astma, südamepuudulikkus või – rike, langetõbi, vaksineerimised, ravimid jne) Kindlasti märkida ära info ka registreerimisvormis!

Olulised punktid tervise kohta:

Laagrisse ootame terveid lapsi! Palaviku ja nakkava haigusega lapsi laagrisse ei lubata.

Palume kõigil enne laagrisse tulekut teha COVID-19 kiirtest, et veenduda tervete laste osalemise laagris.

Lapsevanem on vastutav lapse tervisliku seisundi kohta õigete andmete esitamise eest.

Palun teavitage, kui lapsel on tervisemure, millest laagriõpetajad peaksid olema teadlikud (allergia, astma, südamepuudulikkus või -riike, langetõbi, vaktsineerimised, ravimid jne) koju.

Haigestunud noor läheb kohe koju.

Haigestunud noor isoleeritakse kuni vanem talle järele tuleb. Kui terviseseisund silmnähtavalt halveneb tuleb helistada 112.

Juhul, kui haigestunud diagnoositakse COVID-19 haigus, siis juhendab tema perearst ja Terviseamet edasise osas. Terviseamet või haigestunu teavitab laagri korraldajat positiivsest testist selleks, et saaks tarvitusele võtta vajalikud abinõud.

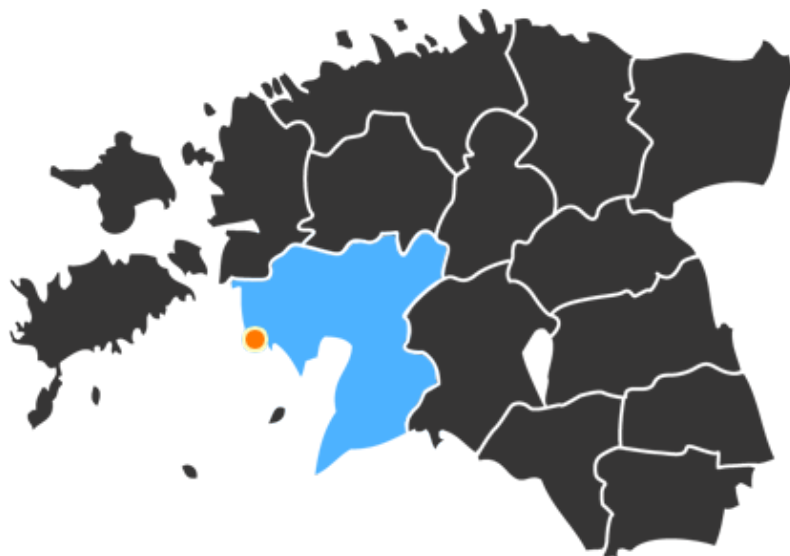
Haigestunud noore rühmakaaslastele ja kokku puutunud personalile korraldatakse tervisekontroll.

Kolmandaid isikuid noortelaagrite territooriumile ja majutuskohtadesse ei lubata.

Laagri juhtkonnal on õigus saata laps koju, kui laps on jämedalt rikkunud laagrikorda ja sellisel juhul laagri maksumust ei hüvitata.

Kui laps lahkub laagrist enne laagri vahetuse lõppu kodustel või tervislikel põhjustel, laagri maksumust ei hüvitata.

- Estonia
- Pärnumaa
- Matsi küla



Laagripaiga kontaktandmed:

Pärlselja Puhkekeskus, Matsi küla, Varbla vald, Pärnumaa

Telefon: +372 504 6183; +372 501 4433

www.parlselja.ee

aivar@parlselja.ee

Lisainfo enda treenerilt või;

Daniel Sei +372 529 6554 daniel.ujumine@gmail.com

KOHTUMISENI LAAGRIS!