

# Ujumiskooli suvelaager 2026 Marguse Spordibaasis

**26.07 – 02.08.2026 MEELESPEA**

Meie ujumiskooli suvelaagrig Otepääl on kujunenud traditsiooniks– sportlikuks, lõbusaks ja meeldejäävaks suviseks kogemuseks! Nädal, mis annab noorele ujujale rohkem kui lihtsalt treening – **parema kehatunnetuse, suurema vastupidavuse ja enesekindluse nii vees kui maismaal.**

Meie suvelaager on üles ehitatud teadlikult: kaks treeningut päevas, aktiivne päevakava ja keskkond, kus noored õpivad iseseisvust, distsipliini ja koostööd.

Laager toimub juba koduseks saanud **Marguse Spordibaasis**, Lõuna-Eesti kauni looduse keskel.

## **Osalema ootame 2017 ja varem sündinud noori!**

Laager on mõeldud noortele ujujatele, kes soovivad suvel aktiivselt liikuda, arendada vastupidavust ja liikumisuskust ning luua tugev alus uueks hooajaks.

👉 **Registreerimisvorm:** <https://forms.gle/VRV351KgsMqNPEwg8>

👉 **Kodulehekülg:** [www.seiujumiskool.ee/laagri-info](http://www.seiujumiskool.ee/laagri-info)





## REGISTREERIMINE

👉 Registreerimiseks palume täita registreerimisvorm Google Formsis. Registreerimine on avatud kuni kohtade täitumiseni.

Registreerimisvorm: <https://forms.gle/VRV351KgsMqNPEwg8>

- Kohtade arv on piiratud – eesmärgiga hoida laagri kvaliteeti ja formaati
- Registreerunutele saadetakse kinnitus esimesel võimalusel.
- Koha kinnitamiseks palume **tasuda 50 € ettemaks** hiljemalt **10. juuniks 2026**.

Ettemaks läheb automaatselt laagri arve summast maha. Lapsel on koht kinnitatud peale ettemaksu laekumist. Maksele palun lisada: suvelaager, lapse nimi.

Laagrist loobumisest teatada hiljemalt **30.06.2026**. Ettemaksu ei tagastata.

---

## TREENERID JA LÄHENEMINE

Laagrit viivad läbi meie kogenud, kehtivate kutsetunnistustega ujumiskooli treenerid, kelle igapäevane töö on noorte süsteemne arendamine: Matis Hiie (EKR 5), Britta Westholm (EKR 5), Daniel Sei (EKR 5).

Lisaks on tiimis ka igapäevaselt füsioterapeudina töötav ujumistreener Kristiina Sekljutskaja (Füsioterapeut, tase 7 ; EKR 3)

Nädalane laagriprogramm on kõikide noortega arvestav ning üldfüüsilist arendava ülesehitusega – iga treening on osa suuremast tervikust:

- liikumismustrite parandamine
- vastupidavuse arendamine
- enesekindluse kasvatamine

Treenerid on laagris noortega igapäevaselt koos, suunates, jälgides ja toetades nende arengut kogu nädala vältel.

---



# LAAGRISISU

Laager ei keskendu klassikalisele ujumistreeningule, vaid positiivse liikumisruumi hoidmisele ja noore sportlase üldisele arengule – liikumisoskused, koordinatsioon, vastupidavus ja kehatunnetus.

Eesmärk on, et noor liiguks palju, õpiks oma keha paremini kasutama ning tunneks end kindlamalt nii vees kui maismaal. Lisaks saavad noored kogemusi erinevatest spordialadest (nt frisbee, duatlon, käsipall), mis arendavad mitmekülgset ja teadlikkust.

- Iga laagripäev sisaldab:
  - 2 treeningut
  - liikuvuse ja koordinatsiooni arendamist
  - vastupidavuse arendamist
  - meeskonnamängud ja võistluslikud tegevused

Lisaks naudime Otepää keskkonda – loodus, maastik ja välitegevused annavad treeningule lisaväärtuse, mida tavakeskkonnas ei saa.

- Meie kasutada:
  - Jalgpalli- ja võrkpalliväljak
  - Jõusaal
  - Kohalik paisjärv
  - Pühajärve supluspaik
  - Matkarajad
  - Väike–Munamägi
- Treeningutele ning võistlusmängudele lisaks sisustame vabaaja sotsiaalsete ühistegevustega, see tähendab erinevate ürituste ja mängudega. Huvilistel on nädala jooksul võimalus külastada ka **Otepää Seiklusparki**.

Galeriid varasematest laagritest: <https://seiujumiskool.ee/galerii/>

**Meedia:** Laagris toimuva kajastamiseks oleme igal aastal loonud Facebooki grupi ning jaganud ligipääsu kõigile lastevanematele. Oleme gruppi lisanud jooksvalt meeleolu pilte ja tulemusi.

---

## TOITLUSTUS

- 3 toidukorda päevas Marguse Spordibaasi poolt:
  - **Hommikusöök:** buffee (puder, võileivad)
  - **Lõunasöök:** praad või supp + magustoit
  - **Õhtusöök:** praad + magustoit
- Kohapeal on olemas ka kohvik, kust on võimalik osta jäätist ja teed. Laagri jooksul külastame ka kohalikku poodi.

---

## MAJUTUS

- Majutus **2–4 kohalistes tubades** koos vajalike mugavustega (põrandaküttega WC ja duširuum).
- Kuivatuskappide ruum varustuse ja treeningriiete jaoks.

Toad jagatakse laagrisse jõudes.

---

## SUHTLUS KODUGA

Esimestel päevadel võib tekkida lastel **koduigatsus**, mis on täiesti normaalne. Oluline on anda aega laagrielusse sisse elamiseks ning harjuda keskkonnaga.

- Vanematega suhtlemiseks on ettenähtud aeg **peale õhtusööki vabal ajal**.



- Külastuspäeva laagris ei ole.
  - Kõikide murede ja küsimuste korral palume kontakteeruda treeneritega:  
**+372 529 6554 (Daniel) / +372 5559 6663 (Britta)**
- 

## TRANSPORT

Ühine transport 57-kohalise bussiga.

- **Väljasõit:** 26. juulil kell 10:00 Keila Tervisekeskuse parklast (Paldiski mnt 17)
  - Kogunemine kell 9:45
- **Vahepeatus:** Jüri Alexela (Ringi tee 1) – kell 10:30 (kogunemine 10:15)
- **Tagasisõit:** 02. augustil kell 14:00; saabumisajaga 17:00–18:00 samadesse kohtadesse
- Peatused märkida **registreerimisvormis**, vajadusel täpsustada otse treeneriga

Lubatud on tulla laagripaika (Nüpli küla, Otepää) ka oma transpordiga. Täpse saabumise ja lahkumise aja saame vahetult täpsustada.

---



# MAKSUMUS

- **Laagri maksumus:** täishind **399 €** (arve saadetakse juunis)
- **Laagritasu sisaldab**
  - majutus 7 päeva
  - 3 toidukorda päevas
  - 2 treeningut päevas treenerite juhendamisel
  - transport Otepääle

👉 Päeva maksumus on 57€

- Võimalus tasuda **osade kaupa** (märkida registreerimisvormis)
- Summa ei kuulu tagastamisele laagri poolelijäämise korral

## **Omavalitsuse toetus** (vajadusel küsige lisainfot oma vallast):

- Saue vald – 40 € (ARNO kaudu) kui vanem kinnitab Klubi juulis, augustis toetuse saajaks
- Saku vald – 50 € (ARNO kaudu) kui vanem kinnitab Klubi juulis ja augustis toetuse saajaks
- Kuusalu vald – 50 €
- Lääne-Harju vald – 30 € kui vanem kinnitanud Klubi 2026 I poolaasta toetuse saajaks.

**Teiste valdade elanikel palume uurida Laagri toetuste kohta otse oma Valla, Linna valitsustest.**

---

**Registreerimisvorm:** <https://forms.gle/VRV351KgsMqNPEwg8>



# KAASA PAKKIDA

**Isiklikud tarbed:** seep, šampoon, hambahari/pasta, päikesekreem, sääsetõrje, plaastrid, spetsiaalsed rohud, mida arst on lapsele kirjutanud või mida laps tarbib

## Riided:

- Aluspesu ja T-särke (vähemalt 5 vahetussärki)
- pikk ja kaks lühikest dressi, vihmasteks ilmadeks kiledress/vihmakeep
- piisavalt tavalisi sokke ja vähemalt üks paar soojemaid sokke
- kaks paari spordijalatsid, mugavad jooksu- ja matkamisjalanõud millest ühed võiks olla märgumiskindlast materjalist, lisaks ka lahtised jalatsid (plätud, sandaalid)
- üks tavaline suvemüts, tuulepluus (jope), soe kampsun ja/või soe jope;

**Ujumisasjad:** ujumisriided, suured ja väikesed rätikud, müts ja prillid

## Muu:

- Joogipudel (0,5 l)
- Kerge seljakott + kilekott mustade riiete jaoks
- Taskuraha + sularaha seikluspargiks: <https://www.seikluspark.ee/kontakt-hinnad>
- Vaba aja asjad: raamat, lauamäng, kirjutusvahend
- Info lapse tervise kohta (allergiad jms)

**Mida mitte kaasa võtta:** liigset elektroonikat, väärtuslikke esemeid, teravaid asju, keelatud aineid, maiustusi nagu kommid, krõpsud ja magusad joogid– jms.

---



## TERVISEINFO

- Laagrisse ootame terveid lapsi! Palaviku ja nakkava haigusega lapsi laagrisse ei lubata. Lapsevanem on vastutav lapse tervisliku seisundi kohta õigete andmete esitamise eest.
- Palun teavitage, kui lapsel on tervisemure, millest laagriõpetajad peaksid olema teadlikud (mööduv haigus, allergia, astma, südamepuudulikkus või –riike, langetõbi, vaktsineerimised, ravimid jne).
- Haigestunud noor isoleeritakse kuni vanem talle järele tuleb. Kui terviseseisund silmnähtavalt halveneb tuleb helistada 112.

### MUU INFO

- 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 laagrivahetuse lõppu kodustel või tervislikel põhjustel, laagri maksumust ei hüvitata.
-

## KONTAKT

### Marguse Spordibaas

Nüpli küla, Otepää vald, Valgamaa 67408

[✉ info@marguse.ee](mailto:info@marguse.ee)

[☎ +372 5199 3377](tel:+37251993377)

**Lisainfo:** kui on küsimusi, võtke julgelt ühendust!

Daniel Sei

[☎ +372 529 6554](tel:+3725296554)

[✉ daniel.ujumine@gmail.com](mailto:daniel.ujumine@gmail.com)

Britta Westholm

[☎ +372 5559 6663](tel:+37255596663)

[✉ brittawest@hotmail.com](mailto:brittawest@hotmail.com)

---

## KOHTUMISENI LAAGRIS!

