

## Karateklubi IMPACT XX talvelaager

**Karate on** kindlatel traditsioonidel põhinev ala. Kindlad traditsioonid on ka **IMPACTi** suve- ja talvelaagrid.

**Selleks, et meil kõigil oleks turvaline treenida laagris, oleme vastavalt Vabariigi valitsuse korraldustest lähtuvalt võtnud kasutusele täiendavad ennetusmeetmed:**

- Õpilaste hajutamine vastavalt nõuetele
- Söömine eraldi gruppides
- Treeningud eraldi saalides
- Ööbimine õpilastel hajutatuna üle maja
- Laager on varustatud desinfitseerimisvahenditega
- Laagrisse ootame ainult 100% terveid lapsi

### **Kus toimub:**

Karateklubi IMPACT XX talvelaager toimub **27.-30. detsembril 2020.a.** Kaereperes, Valtu Spordikeskuses, juba kahekümnendat aastat järjest. Koha valikul on saanud määravaks spordisaali, ujumise, puhkamise ja toitlustamise võimalus ühes hoonekompleksis.

### **Kuidas tulla:**

Kohale viib meid tellitud buss, mis väljub Balti jaamast ja Järve Selveri parklast.

**Kohal tuleb olla kell 08:45 Balti jaamas parklas Nunne tänavapoolses otsas või Järve Selveri parklas kell 09:00.**

### **Kuidas tagasi saab:**

Tagasisõit on 30. detsembril Raplast 16:00 tellitud bussiga ja (ligikaudne) saabumine Tallinnasse 16.45 Järve Selveri parklasse ning 17.00 Balti jaama parklasse.

### **Mida tehakse:**

Toimuvad treeningud vastavalt tasemele 2-3x päevas, millest enamus toimub saalis, kuid – kui ilm lubab - osaliselt ka väljas. Lisaks ujumine, arutelud, palli- ja lumemängud ning loomulikult ei puudu üllatused!!! Laagri ajal on võimalik sooritada vööeksam. Loa vöötestis osalemiseks annab iga õpilase treener. Vöötestiks registreerida **hiljemalt 20.detsembriks** oma treeneri juures.

### **Palju maksab:**

Laagri maksumuseks on **148 EUR**. Sisaldab ööbimist, treeninguid, toitlustamist (3x päevas), ujumist, edasi-tagasi transporti, võistlusi, auhindu, kino vaatamist, õhtute sisustamist ja muid laagriga seotud kulusid. Teine laps laagris samast perest **110 EUR**.

### **Mida kaasa võtta:**

Trenniriided, kaitsmed, dressid, vabaaja riided, spordi sise- ja vahetusjalatsid, voodilinad või magamiskott ja padjapüür, ujumisriided, hügieenivahendid, soojad riided ja jalanõud.

## **Kui on küsimus:**

Kõigi küsimuste, probleemide ja ettepanekutega palun pöörduda oma treeneri poole. Talvelaagri korraldajateks ja läbiviijateks on treenerid:

Margus Lillinurm	51 29 565	<a href="mailto:margus@shukokai.ee">margus@shukokai.ee</a>
Rene Lett	51 76 921	<a href="mailto:lett@shukokai.ee">lett@shukokai.ee</a>
Sten Aru	52 60 611	<a href="mailto:sten@shukokai.ee">sten@shukokai.ee</a>
Liisa Lillinurm	55 666 404	<a href="mailto:liisa@shukokai.ee">liisa@shukokai.ee</a>

**Et pääseda:** Kuna laagrid on klubis populaarsed ja kohtade arv on piiratud, siis esimeseks asjaks tuleb ära täita registreerimise vorm siin:

<http://impact.ee/talvelaager/>

## **Laagrimaks tuleb tasuda hiljemalt 20. detsembriks**

**Kindlasti tuleb lapsevanemal enne lapse laagrisse saatmist treenerile esitada** Terviseankeet, mille leiab järgmiselt lehelt või interneti vormilt.

### **Kuidas tasuda laagrimaksu:**

- a) sularahas oma treeneri kätte
- b) pangaülekandega klubi arvele:

Swedbank a/a EE052200221013274217, saaja MTÜ SK Impact (konto number on erinev õppemaksu konto numbrist, palun tasuda sellele kontole).

Laagriraha tagastatakse 100% kui teatate kohast loobumisest ette 7 päeva enne laagri algust, 70% tagastatakse juhul kui teatate 2-6 päeva ja 50% kui teatate ette 1 päev või laagri esimesel päeval.

..... kohta teatan  
järgmist: (ees- ja perekonnanimi, isikukood)

1. Kas teie lapsel on mingeid terviseprobleeme? Milliseid? (kroonilised haigused, sagedased peavalud, kõhuvalud jne.). Milliseid ravimeid teie laps sellisel puhul kasutab?

.....  
.....  
.....

2. Kas teie lapsel esineb allergiat? Milliseid?

.....  
.....  
.....

3. Kas teie laps kasutab regulaarselt ravimeid? Milliseid?

.....  
.....  
.....

4. Kas te annate lapsele kaasa medikamente, ravimeid? Milliseid? Kas laps teab, kuidas neid tarvitada?

.....  
.....  
.....

5. Kas teie laps on vaktsineeritud (puuk, teetanus)?

.....  
.....  
.....

6. Kinnitage, kas lubate või ei luba anda oma lapsele vajadusel järgmiseid ravimeid.  
Kriipsutage vale vastus maha.

- Paracetamol – valuvaigisti, palaviku alandaja Luban/Ei luba
- Ibumax – valuvaigisti (eriti luu, liiges, lihasvalud) Luban/Ei luba
- Loratin – allergia (või midagi muud sarnast) Luban/Ei luba
- Loperamiid – kõhulahtisuse vastane Luban/Ei luba
- No-špa – spasmolüütikum (spastilised valud – kõhuvalu, pingeline peavalu, menstruatsioonivalu, ...) Luban/Ei luba

Käesoleva kinnitan andmete õigsust:

.....  
Lapsevanema nimi ja allkiri

..... 2020 a.  
Täitmise kuupäev