

Vasaras sporta un atpūtas dienas nometnēm nepieciešamais:

Ārsta izziņa:

Pirms nometnes uzsākšanas **OBLIGĀTI** nepieciešama primārās veselības aprūpes ārsta izziņa (vai tās kopija) par dalībnieka veselības stāvokli, kas izsniegta **ne ātrāk kā 10 darba dienas pirms** nometnes darbības uzsākšanas.

izziņā jābūt norādītai sekojošai informācijai:

- Veiktās vakcinācijas;
- Pedikulozes pārbaude;
- Alerģijas;
- Hroniskās saslimšanas;
- Speciālo medikamentu lietošana.

Nometnei nepieciešamo lietu saraksts:

- Dvielis un peldkostīms
- Īsais un garais sporta tērps, galvassega
- Atsevišķi sporta apavi tenisam (iekštelpām)
- Ērti apavi fiziskām nodarbībām ārpus sporta kompleksa
- Tenisa rakete (**kam nav savas raketes, MTS to nodrošinās**)

Info ievērbai:

Lūgums **nedot līdzi** uzkožamos un našķus (vai arī dot līdzi tik daudz, lai tiek nodrošināta visu nometnes dalībnieku pacienāšana), tāpat arī kabatas naudu tērēšanai MTS kafejnīcā (to varēs darīt kopā ar vecākiem dienas beigās). Nometne nodrošinās dzeramo ūdeni, kā arī pusdienas un launagu.. Brokastis lūgums paēst mājās.

Mobilos telefonus labāk neņemt līdzi. Jebkurā gadījumā dienas laikā tie tiks atstāti ģērbtuves skapīšos. Visa saziņa caur nometnes vadītāju.

Uz visu nedēļu dalībniekam tiks piešķirts viens konkrēts ģērbtuves skapītis, kur turēt mantas. Atslēga atradīsies pie nometnes vadītājas.

Lūdzu, arī ģimenē ar bērniem pārrunājiet kārtības un drošības noteikumus. To darīsim arī mēs nometnes pirmajā dienā un pirms atsevišķām aktivitātēm.

Paldies!

Ja kādi jautājumi, droši zvaniet vai rakstiet!

Inga Bajāre tel. 29364499; e-pasts: ingatrachuma@inbox.lv