

**NB!** Laagri ajal ei pruugi treener e-kirjadele regulaarselt vastata. Kui on mure või tahate lihtsalt lapse käekäigu kohta infot, helistage või saatke SMS (55 73 094). Kui treener kohe ei vasta, helistab ta millalgi tagasi.

**Järgnev "VÕTA KAASA" nimekiri on kokku pandud selleks, et KÕIK vajalikud asjad saaksid laagrisse kaasa võetud ning nende asjade kokkupanemine oleks teie jaoks võimalikult mugav. Et see toimiks, on vaja nimekirja järgida. Iga aasta algab laager mitmete jaoks sellega, et vanemad toovad neile laagrisse puuduvaid asju järgi (mis on nimekirjas kirjas) – aga see on nii lastele kui ka lapsevanematele tüütu lisategevus. Proovime seda vältida.**

## **VÕTA KAASA:**

1. **Piisavalt spordiriideid nii sees kui väljas tegutsemiseks** ja seda nii palavuse kui ka vihmaga hakkama saamiseks. Siia alla käivad ka sportlikud välisjalanõud ning kindlasti peakate, et päike õues liiga ei teeks.

Ilmateade laagriks saate vaadata näiteks siit: <https://www.yr.no/en/forecast/daily-table/2-8619087/Estonia/Valgamaa/Valga%20vald/Madsa>

Laagris on meil kasutada pesumasin (pesemist korraldab treener, pesukapslid kohapeal olemas), aga riidepesu tsükkel võtab aega 1-2 päeva, mis tähendab, et puhtaid riideid peab jaguma 2-3 päevaks.

**Soovitus #1:** riideid saab pesutsükli vahel väga edukalt ka käsitsi pesta – kui sul säärast oskust veel ei ole, siis proovi kodus enne laagrisse tulemist järgi.

**Soovitus #2:** riiete kuivatamiseks võta kaasa riidepuid

(<https://media.greenmatters.com/brand-img/m2DyiyJSU/2160x1130/upcycle-wire-hangers-1610732575696.jpg>) – mugav kus iganes toas või õues riided kuivama panna.

2. **Pesemisvahendid** (sh plätud ühistes pesuruumides kandmiseks).
3. **Igäühel peab olema kaasas isiklik desinfitseerimisvahend** – varustuse ja ka enda tarbeks (Cutasept, Asept vms).
4. **Isiklik meditsiinipakk**, mis tähendab esmaseid vahendid kriimude ja muude kriipsude-kraapsude lappimiseks: plaastrid, rull leukoplasti, vaseliin ja/või Sudocrem (ennetust ja leevendust hõõrutud kohtadele). Siia võiks kuuluda ka päikesekaitse.
5. **Erialane varustus:**
  - a. MMA-kindad (kellel olemas)
  - b. Hambakaitsmed (kellel olemas)
  - c. Kubemekaitse (kellel olemas)
  - d. Jalakaitsmed (kellel olemas)
6. **Korgiga veepudel**, et tennis juua saaks.
7. **Ujumisriided.**
8. **Pildi ja isikukoodiga dokument** (õpilaspilet sobib).

## ÄRA VÕTA KAASA:

1. **Telefon, muud nutiseadmed ja muusikamängijad.** Nende järgi meil laagris vajadust ei ole. Kellel kaasas, võtame laagri alguses hoiule ning tagasi saate peale laagri lõppu.
2. **Toiduvarusid.** Laagris saab regulaarselt ja piisavalt süüa. Pähkliid, rosinad, mõni puuvili vahepalana näksimiseks, väike pakk komme vms kaasa võtta on okei, aga laagritoidule alternatiivi pakkuvad toiduvarusid mitte.
3. **Palun lapsi laagris mitte küllastada.** Pakkige kõik vajalik laagriks kohe alguses kaasa ning kõige ülejäänu eest hoolitseme kohapeal juba ise.
4. **Raha ei ole laagris vaja.** Kohalikku müügipunkti me ei külasta.

## KODUKORD:

1. Iga laagris osalev noor peaks pakkima oma laagrisse kaasa võetavad asjad ise – või lapsevanema abil, kes aitab veenduda, et kõik vajalik on kindlasti kaasas ja ebavajalik jääks koju. Laagris osaleja peab teadma, mis tal laagris kaasas on ja mida ei ole. Kui mõne nimekirjas oleva asja kohta tekib küsimusi, helistage treenerile ja küsige selgitusi.
2. Alkohol, igasugused tubakatooted ja nakootilised aineid ei ole laagris lubatud.
3. Telefon, muud nutiseadmed ja muusikamängijad ei ole laagris lubatud.
4. Laagris on oluline toituda mitmekülgsest, sest tegemist on spordilaagriga, kus igapäevane kehaline aktiivsus on võrreldes tavapärasega märkimisväärselt suurem. Treeneritel on õigus suunata noori toiduvalikute tegemisel. Laagritoidule alternatiivi pakkuvate toitude kodust kaasa võtmine ei ole lubatud, samuti ei ole lubatud nende soetamine laagris kohapeal.
5. Treeneritel on vajadusel õigus kontrollida laagrisse kaasa võetud isiklike asju ning laagris keelatud või muud laagrielu segavad esemed hoiule võtta.
6. Igas toas võivad viibida ainult selles toas elavad noored – see on nende noorte isiklik ruum. Kui soovid teises toas elava sõbraga suhelda, kutsu ta välja.
7. Iga inimese voodit võib kasutada ainult see inimene ise – see tähendab, et teiste voodites ei istuta, lamata ega korraldata ühistegevusi. Voodi on noore isiklik koht, kus on võimalik igal hetkel olla ja puhata. Kõik toasisesed ühistegevused toimuvad ühiskasutataval pinnal.
8. Vaikne tund peab olema täielikult vaikne – see on aeg, mil kõik soovijad peavad saama teha uinaku. Kõik laagrilised on sel ajal oma voodis ja kes magada ei soovi, võib lugeda raamatut või tegeleda muu ainult ühe inimese osalemist nõudva vaikse tegevustega. Oma toast väljumine vaikse tunni ajal ei ole lubatud, WCs tuleb käia ära enne vaikse tunni algust.
9. Isiklik hügieen on kohustuslik: hommikune ja õhtune hambapesu; duši all käimine peale igat treeningut.
10. Trenniriiete ja –varustuse hügieen on kohustuslik: trennis ja vabal ajal kanname puhtaid riideid; hoolitseme ise selle eest, et mustad riided saaksid puhtaks; kõik pesemist või koju minekut ootavad mustad riided kuivatame ära ja hoiustame mõistlikult; trennivarustust desinfitseerime ja kuivatame iga trenni järel.
11. Hoiame korras oma isiklikud asjad, oma toa ja ühiskasutatavad ruumid. Õnnetuste tagajärjed likvideerime omal algatusel, vajadusel küsime treeneritelt või muult laagripersonalilt abi.

12. Vanemad–kogenumad laagrilised aitavad hakkamasaamisel nooremaid, nooremad võtavad abi ja juhised vastu. Kui märkad probleemi, siis anna oma panus selle lahendamiseks – “võõrast muret” meil ei ole; kui märkad hätta jäänud laagrilist, siis ära jäta teda oma hädaga üksi.
13. Kokkulepete korduval ja/või raskel rikkumisel võidakse noor laagrist eemaldada. Laagritasu sellisel juhul ei tagastata. Suunaviidaks: ilmselgelt kedagi segamini toa pärast koju ei saadeta, aga alkoholi, tubakatoodete ja narkootiliste ainete puhul kindlasti. (Seni ei ole meie laagritest kedagi koju saadetud).
14. Spordiklubi Englas (MMA Eesti MTÜ) võib laagris tehtud fotosid ja videosalvestisi avaldada ja kasutada organisatsiooni tegevuse edendamiseks.