

# TTSE TOLLASLABDA EDZŐTÁBOROK BUDAPESTEN A SZIGETI JÓZSEF UTCAI ÁLTALÁNOS ISKOLÁBAN

## Az edzőtáborok időpontja:

turnusok: 2021. július 5-9. | 2021. július 19-23. | 2021. augusztus 16-20.

hétfőtől péntekig minden nap 9<sup>00</sup> – 16<sup>00</sup>

**Helyet biztosítani** az interneten kitöltött **elektronikus jelentkezés leadásának sorrendjében** áll módunkban.

A jelentkezésnek nem feltétele a tollaslabda előélet vagy a sport múlt, **kezdők és haladók** is jöhetnek.

A jelentkezés leadása egyúttal a tábori szabályok elfogadását is jelenti. Az egyesületben sportolóktól kérjük, hogy jelentkezés előtt kérjék ki edzőjük véleményét és hozzájárulását a táborban való részvételhez.

## Az edzések helye:

Szigeti József Utcai Általános Iskola - 1041 Budapest, Szigeti József u. 1-3.

## Részvételi díj:

33 000 Ft / fő / hét A tábordíj utalással fizetendő a jelentkezés visszaigazolását követő 3 napon belül.

bankszámla szám: Talentum TSE 11600006-00000000-80816810 (ERSTE bank)

A részvételi díj tartalmazza a tábor összes költségét (foglalkozások, étkezések, tábori póló, ...).

A részvételi díjból visszatéríteni egy vagy több napos hiányzás esetén sem áll módunkban!

## Jelentkezés:

A táborba helyet foglalni kizárólag a [www.tollaslabdatabor.info](http://www.tollaslabdatabor.info) honlapról elérhető elektronikus jelentkezési űrlap kitöltésével lehet. (Papíron, e-mail-ben, telefonon, stb. leadott jelentkezést elfogadni nem áll módunkban.) A jelentkezést minden esetben visszaigazoljuk, a „felelős kapcsolattartó”-ként megadott személy (szülő, nagyszülő, ...) e-mail címére. Az egészségügyi igazolás leadására a tábor kezdetekor van lehetőség.

## A tábori program:

A napi program két tollaslabda edzés köré szerveződik, amely bemelegítést, oktatást, **sok játékot** és levezetést foglal magába. Az ebéd utáni **pihenőidőben** társasjátékok és kötetlen programok biztosítanak lehetőséget a barátkozásra és az aktív pihenésre. Az edzőtáborban minden tevékenység **edzői felügyelet** mellett zajlik.

## Érkezés, távozás:

A tábori program minden nap 9:00-kor kezdődik, ezért kérjük, hogy az **érkezést** mindenki **kb. 8:45-re** időzítsse.

(Gyülekező az iskola főbejárata előtt.) A tábori program minden nap **16:00-ig tart**, 16:30-ig biztosítjuk a gyerekek felügyeletét. A tábor gyerekek egyedül csak a szülő előzetes írásbeli jelzése esetén hagyhatja el! Az érkezéssel és a távozással kapcsolatosan a fentiekől való bármilyen eltérés csak a szülő és a táborvezető előzetes személyes megbeszélése és a felelősség tisztázása után lehetséges.

## Étkezés:

A táborban 3 étkezést (tízórai, ebéd, uzsonna) biztosítunk. A sportterhelés miatt ajánlott a bőséges **otthoni reggeli**. (Közvetlenül edzés előtt az étkezést már nem javasoljuk.) Az edzésekre kérjük mindenki hozzon legalább **1,5 – 2 l innivalót** (vagy vízzel feltölthető palackot, kulacsot)! A vacsora a reggelihez hasonlóan otthon történik. Aki a fenti étkezéseken túl igényli, hozhat magával **nem romlandó, nem hűtendő, szennyezést nem okozó** élelmiszert. Ez célszerűen kekszet, édességet esetleg gyümölcsöt jelenthet kis mennyiségben.

## Ruházat, felszerelés:

Az edzésekhez **tornatermi és szabadtéri sportruházat** szükséges. Fontos a **külön tornatermi és szabadtéri sportolásra alkalmas cipő!** Ennek hiányában a táborban részt venni nem lehet! (A szabadtéri sportcipő lehet utcai cipő is.)

A stabilan nem beköthető, nyitott cipők az edzőtábori program végrehajtására nem alkalmasak és balesetveszélyesek!

## Egyéb tudnivalók:

A táborban való részvétel feltétele egy **szülői vagy orvosi egészségügyi igazolás**, amelyből kiderül, hogy a gyerek krónikus, sportolást kizáró illetve fertőző betegségben nem szenved. Az egyéb egészségügyi problémákat és odafigyelést igénylő veszélyforrásokat és a teendőket (pl. fáradékonyság, gyógyszerszedés, ...) a **jelentkezési űrlapon** kérjük feltüntetni. A jelentkezés és a tábor kezdete között felmerülő gondokat kérjük személyesen jelezni.

Reméljük, hogy a fenti információk és óvintézkedések segítenek abban, hogy mindenki számára **élvezetes, hasznos és emlékezetes tábort tudjunk rendezni!**

**Bármilyen további kérdésben Szűcs Zoltán táborvezető edző ad tájékoztatást az alábbi elérhetőségeken:**

### Talentum TSE:

telefon: 06-20-420-44-64

facebook: [www.facebook.com/tollaslabda.tabor](http://www.facebook.com/tollaslabda.tabor)

szervező: **Talentum Tollaslabda Sportegyesület**

### Szűcs Zoltán:

e-mail: [szucs.zoltan@tollaslabda.info](mailto:szucs.zoltan@tollaslabda.info)

facebook: [www.facebook.com/szucs.zoltan.bp](http://www.facebook.com/szucs.zoltan.bp)

elektronikus jelentkezés: [www.tollaslabdatabor.info](http://www.tollaslabdatabor.info)