

## Распорядок спортивного лагеря «ПЛОТИК 2018»

### Приезд и отъезд:

Адрес пансионата: Московская область, Одинцовский р-н, г. Звенигород, дер. Волково, пансионат «Солнечная поляна». Начало смены: 13 июня в 16:00. Окончание смены 26 июня в 15:00

### Питание:

- Питание – порционное, три раза в сутки
- Питание в день заезда: ужин
- Питание в день выезда: завтрак и обед
- Индивидуальное питание организуется через главного тренера Зарубину Е.М.

### Распорядок дня:

8:00	Подъём, время личной гигиены, заправка кроватей
8:30 – 9:00	Зарядка
9:30 – 10:30	Завтрак
11:00 – 13:00	Утренняя тренировка
13:30 – 14:30	Обед
15:00 – 16:30	Тихий час
17:00 – 19:00	Вечерняя тренировка
19:30 – 20:30	Ужин
22.00 – 22:30	Время личной гигиены, душ, подготовка ко сну
22:30	Отбой

### Разгрузочные (выходные) дни:

16 июня (суббота), 20 июня (среда), 24 июня (воскресение) – разгрузочные дни: нет ни зарядки, ни тренировок, это дни для отдыха и восстановления.

В оговоренное с пансионатом время можно на час посетить бассейн.

Эти дни удобны для Вашего посещения детей.

### Документы:

Все документы необходимо передать главному тренеру в день заезда.

- Копия свидетельства о рождении ребенка (копия паспорта ребенка, достигшего 14 лет)
- Копия полиса ОМС ребенка,
- Копия паспорта одного из родителей
- Медицинская справка 079/У
- Медицинская справка об отсутствии контактов с инфекционными больными (взять за 3 дня до отъезда в лагерь)