

## Diennakts nometne Saulkrastos – 1.jūlija - 6.jūlijam

**\* Ierašanās uz nometni svētdienā!**

Laiks	Svētdiena* 1.jūlijs	Pirmdiena, 2.jūlijs	Otrdiena, 3.jūlijs	Trešdiena, 4.jūlijs	Ceturtdiena, 5.jūlijs	Piektdiena, 6.jūlijs
8:00		Celšanās, rīta rosme	Celšanās, rīta rosme	Celšanās, rīta rosme	Celšanās, rīta rosme	Celšanās
8.30		Brokastis	Brokastis	Brokastis	Brokastis	Brokastis
9:30		Tenisa treniņš 1.,2.gr. / Fiziskais + Sporta aktivitātes 3.,4.gr.	Tenisa treniņš Fiz.sag. + Sp.aktivit.	Tenisa treniņš Fiz.sag. + Sp.aktivit. Pēc vajadzības Saulkrastu bāzē	Tenisa treniņš Fiz.sag. + Sp.aktivit.	Teniss
11:00		Tenisa treniņš 3.,4..gr. / Fiziskais + Sporta aktivitātes 1.,2.gr.	Tenisa treniņš Fiz.sag. + Sp.aktivit.	Tenisa treniņš Fiz.sag. + Sp.aktivit. Saulkrastu bāzē	Tenisa treniņš Fiz.sag. + Sp.aktivit.	Teniss
12:00		Atpūta + Prāta spēles	Atpūta + Prāta spēles	Atpūta + Prāta spēles	Atpūta + Prāta spēles	Atpūta + Prāta spēles
13:00		Pusdienas	Pusdienas	Pusdienas	Pusdienas	Pusdienas
14:00		Atpūta	Atpūta	Atpūta	Atpūta	Pārgājiens gar jūru
15:00		Tenisa treniņš 1.,2.gr. / Fiziskais + Sporta aktivitātes 3.,4.gr.	Tenisa treniņš 1.,2.gr. / Fiziskais + Sporta aktivitātes 3.,4.gr.	Tenisa treniņš 1.,2.gr. / Fiziskais+Fotoorientēšanās 3.,4.gr.	Tenisa sacensības	Pārgājiens gar jūru
16:00		Tenisa treniņš 3.,4..gr. / Fiziskais + Sporta aktivitātes 1.,2.gr.	Tenisa treniņš 3.,4.gr. / Fiziskais + Sporta aktivitātes 1.,2.gr.	Tenisa treniņš 3.,4..gr. / Fiziskais+Fotoorientēšanās 1.,2.gr.	Tenisa sacensības	Apbalvošana, Svētku launags
17:00	Ierašanās, iekārtošanās, iepazīšanās ar nometnes iekšējiem kārtības noteikumi	Lielā komandu stafete		Tenisa sacensības	Tenisa sacensības	16:30-17:30 Atvadīšanās, braukšana mājās
18:30	Vakariņas	Vakariņas	Vakariņas	Vakariņas	Vakariņas	
19:30	Iepazīšanās vakars	Brīvais laiks - "Spēle Saderēsim"	Brīvais laiks spēlēm	Brīvais laiks - "Spēle Bingo"	Brīvais laiks	
21:30	Vakara tualete	Vakara tualete	Vakara tualete	Vakara tualete	Nometnes noslēguma nakts pasākums	
~ 22.00	Naktsmiers	Naktsmiers	Naktsmiers	Naktsmiers	~ 1:00 Naktsmiers	

**Nometnes vadītāja, organizatore:** Lilita Didriksone, nometņu vad.apl.Nr.: SP000293

**Nometnes treneri:** Alvis Tabors (teniss), Agnese Krūmiņliepa (teniss), Māris Stumbiņš (sporta aktivitātes/fiziskā sagatavotība)

## Uz nometni līdzī nepieciešams:

Nr	Inventārs
1	2 īsie sporta tērpi, jaka, garās bikses, botas, 5 zeķu pāri
2	sporta cepure (obligāta)
3	pārvelkamās apakšbikses 5dienām, nakts tērps
4	ikdienas drēbes, džemperis, vējjaka
5	peldbikses / peldkostīms
6	2 lielie dvieļi, 1 mazāks
7	iešļūcenes (čības) staigāšanai pa āru ārpus sporta laika
8	lietussargs
9	pretiedeguma krēms
10	Pilna ūdens pudele 2l, kuru vēlāk varēs papildināt ar dzeramo ūdeni
11	kabatas lukturītis
12	tukša klade piezīmēm, pildspalva, flomasteri
13	Higiēnas lietas: zobu birstīte, ziepes, šampūns, ķemme, zobu pasta
14	Uzlādēts mobilais telefons, kas tiks glabāts izslēgtā veidā pie nometņu vadītāja, telefona lādētājs
15	tenisa rakete :)

Lūdzu ievērojiet, ka līdzī uz nometni nedrīkt ņemt: ēdamos jeb našķus; planšētdatorus vai citas līdzīga veida elektroierīces