

Diennakts nometne Saulkrastos – 10.jūlija - 15.jūlijam

*** Ierašanās uz nometni svētdienā!**

Laiks	Svētdiena* 10.jūlijs	Pirmdiena, 11.jūlijs	Otrdiena, 12.jūlijs	Trešdiena, 13.jūlijs	Ceturtdiena, 14.jūlijs	Piektdiena, 15.jūlijs
8:00		Celšanās, rīta rosme	Celšanās, rīta rosme	Celšanās, rīta rosme	Celšanās, rīta rosme	Celšanās, rīta rosme
8.30		Brokastis	Brokastis	Brokastis	Brokastis	Brokastis
10:00		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 + Sporta aktivitātes 3.,4.gr.	Tenisa treniņš 1.,2.gr. / Fiziskais + Sporta aktivitātes 3.,4.gr.	Tenisa sacensības
11:00		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 + Sporta aktivitātes 1.,2.gr.	Tenisa treniņš 3.,4..gr. / Fiziskais + Sporta aktivitātes 1.,2.gr.	Tenisa sacensības
12:00		Atpūta + Prāta spēles	Atpūta + Prāta spēles	Atpūta + Prāta spēles	Atpūta + Prāta spēles	Atpūta + Prāta spēles
13:30		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	Tenisa sacensības	16:30-17:30 Atvadīšanās, braukšana mājās
18:30	Vakariņas	Vakariņas	Vakariņas	Vakariņas	Vakariņas	
19:30	Iepazīšanās vakars, "Ledlauži"	Brīvais laiks - "Spēle Saderēsim"	Brīvais laiks - "Vārdu spēles"	Brīvais laiks - "Spēle Bingo"	Brīvais laiks / gatavošanās pārgājenam	
21:30	Vakara tualete	Vakara tualete	Vakara tualete	Vakara tualete	Vakara pārgājiens - "Nakts trase - komandas sadarbības uzdevumi"	
~ 22.00	Naktsmiers	Naktsmiers	Naktsmiers	Naktsmiers	~ 1:00 Naktsmiers	

P.s. Lietus gadījumā bērni kopā ar treneri uz tenisa treniņiem dosies uz skolas sporta zāli (10 min attāluma no atpūtas bāzes), līdz ar to plāns var būt mainīgs!

Uz nometni līdzī nepieciešams:

Nr	Inventārs
1	2 īsie sporta tērpi, jaka, garās bikse, 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