

Diennakts nometne Saulkrastos – 30.jūlija - 4.augustam

*** Ierašanās uz nometni svētdienā!**

Laiks	Svētdiena* 30.jūlijs	Pirmdiena, 31.jūlijs	Otrdiena, 1.augusts	Trešdiena, 2.augusts	Ceturtdiena, 3.augusts	Piektdiena, 4.augusts
8:00		Celšanās, rīta rosme	Celšanās, rīta rosme	Celšanās, rīta rosme	Celšanās, rīta rosme	Celšanās, rīta rosme
8.30		Brokastis	Brokastis	Brokastis	Brokastis	Brokastis
9:30		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
13:00		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	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	
21:30	Vakara tualete	Vakara tualete	Vakara tualete	Vakara tualete	Nometnes noslēguma ballīte pie ugunsкура/Nakts trasīte	
~ 22.00	Naktsmiers	Naktsmiers	Naktsmiers	Naktsmiers	~ 1:00 Naktsmiers	

Nometnes vadītāja, organizatore: Lilita Didriksone, nometņu vad.apl.Nr.: SP 000293

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 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, gumijas zābaki
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