

LA Trainingslager 2019 SATUS ROTHRIST

Lagerregeln und sonstige Hinweise

1. Bungalow: Wir übernachten in einem Bungalow, deshalb ist Ordnung angesagt. Die Zimmer werden nach dem Morgenessen aufgeräumt. Die Zimmer sollten auch ohne Stelzen begehbar sein. Klamotten gehören in den Kleiderschrank, Müll und leere Petflaschen in den Abfalleimer. Aber das ist ja eh klar, oder?
Alles was klebrig, krümelig oder anderweitig eine > Sauerei < macht wird nicht im Zimmer gegessen.
Sandbeförderungs-Latschen (sprich Schuhe aller Art) werden immer vor dem Bungalow ausgezogen!
2. Essen: Es gibt ausreichend Verpflegung und auch Getränke sind immer vorhanden. Das Anlegen oder Mitbringen grosser Vorräte ist deshalb nicht erwünscht und auch nicht nötig.
Tischmanieren: Esst so wie ihr es auch Zuhause am Tisch tun würdet bzw. solltet.
A) keine Mütze B) keine Handys
3. Hygiene: Es ist ein intensives Trainingslager – anstrengend und schweisstreibend, Hygiene, etwa tägliches Duschen, ist deshalb oberstes Gebot.
4. Diebstahl: Wir sind zwar unter uns, aber in einem öffentlichen Camp untergebracht und deshalb Wertsachen nicht einfach herumliegen lassen.
5. Sound etc: Wir sehen von einem Verbot elektronischer Geräte ab. Wir appellieren aber an den vernünftigen Gebrauch. Bitte keine Lautsprecher mitbringen (werden eingezogen). Während den Trainingszeiten sind die Handys zu verräumen und auszuschalten.
Die Handys werden am Abend, vor der Nachtruhe eingezogen. Nach dem Morgenessen können diese wieder abgeholt werden.

Beschallungsgeräte haben folgende Betriebszeiten in allgemeiner Zimmerlautstärke:
A) Nach dem Frühstück B) in der Mittagspause C) bis 22.00 Uhr
D.h. wenn ihr euch gegenseitig anschreien müsst, ist das Ding zu laut!
6. Nachtruhe: Um 22.00 Uhr ist Abmarsch in die Bungalows, danach halbe Stunde für Zähne putzen und letzte Witze zu erzählen.

Allgemeine Nachtruhe im Camp ab 22.30 Uhr

Ab 22.30 Uhr Einhalten der Nachtruhe / ab 23.00 Uhr Absolute Ruhe!

Wir sehen diese Regeln als Massnahme an, um:
 - a) den Athleten die notwendigen Ruhepausen zu gewährleisten.
 - b) den Athleten eine effektive Trainingsregeneration zu bieten.
 - c) der Verantwortung den Eltern gegenüber gerecht zu werden.
7. Sorgfalt: Wir tragen zur Anlage und Unterkunft Sorge. Sollte dennoch einmal etwas in die Brüche gehen, geht die Welt nicht unter. Einfach bei der Lagerleitung melden!
8. Verboten: Alkohol, Nikotin, Drogen etc. sind im Lager tabu. (siehe auch unter tschüss!)
Athleten haben im Bungalow der Athletinnen nichts zu suchen.... gilt natürlich auch für die Athletinnen. Balkon ja - Zimmer nein!
9. Und tschüss: Wer massiv oder wiederholt gegen die Lagerregeln verstösst und das Lager stört, tritt auf eigene Kosten vorzeitig die Heimreise an. (Bahnhof ist in der Nähe)

Bitte diese INFOS den Eltern zeigen...