Kære svømmere og forældre.

Så er tiden kommet til vores årlige træningslejr i påsken ☺

Her er lidt praktisk information og pakkeliste vedr. træningslejren.

**Allergier, medicin eller særlige hensyn**

Har jeres barn allergier, tager medicin eller har behov for særlige hensyn ift. kosten, bedes I kontakte Andrea senest søndag d. 1. april på tlf. 61 72 65 90. Dette gælder også hvis der skal tages særlige hensyn i forhold til kosten.

**Hjælp til bagning**  
Som altid vil vi gerne forkæle svømmerne med nybagte boller efter træning. Har I mulighed for at bage, så kontakt gerne Andrea via mail på andrea@naestvedsvoemmeklub.dk eller send en SMS til 61 72 65 90.

**Mødetid og sted**:

Vi mødes omklædt og klar til en fantastisk træningslejr i Næstved Svømmehal (den nye) kl. 10:15.  
Efter træningen kl. 11:45 sørger forældrene for transport af svømmerne til Fladsåskolen i Mogenstrup, som ligger lige ved siden af svømmehallen.

**Afhentning:**

 **Delfinsvømmere**: Afhentes tirsdag d. 15. april kl. 11:30.

 **Kidz-holdet**: Afhentes onsdag d. 16. april kl. 11:30, hvor vi også rydder op og pakker sammen på skolen.

**Holdlederne er…**

* + **Sara**
  + **Naomi**
  + **Afventer**

…og de glæder sig vildt til at være reserve-mor og -far for alle de søde svømmere! Det er et træner ønske, at det er de samme holdledere, der er der hele ugen. Se den samlede oversigt med spisetider, svømmetider og holdledere.

1. Husk at medbringe **sundhedskort**.
2. **Mellemmåltider og snack.** Vi har fået en masse lækkerier af Rema1000 i Næstved, som en del af deres klubsponsorat i svømmeklubben. Så der vil være masser af frugt/grønt og andet godt til pauserne.
3. **Lommepenge.** Klubben står for alle mellemmåltider, I skal derfor ikke have penge med.
4. **Pakkeliste nedenfor.** Den er lang, men forsøg endelig at begrænse jer, så vi får plads til det hele.

**Mobil politik**

Mobiler og anden elektronik vil blive opbevaret af holdlederteamet det meste af dagen. Alle børn vil få udleveret deres telefoner i en time om dagen. I kan se på tidsplanen, hvornår jeres børn har adgang til telefonen.

Dette gør vi af flere årsager, hvor den primære grund er, at vi ønsker, at børnene skal være sammen og kommunikere med hinanden i stedet for at stirre ned i skærmen. Desuden har vores erfaring givet os indsigt i, at det ikke er gavnligt i forhold til børnenes hjemve, hvis de ikke ringer hjem sidst på dagen, når de er helt udmattede. Dette gør også jobbet for holdlederen lettere om aftenen.

**Slik og søde sager**

Vi vil gerne frabede os at svømmerne har slik og søde sager med på træningslejren.

**PAKKELISTE:**

* Svømmetøj (evt. flere par)
* Briller og badehætte (igen flere, hvis det går i stykker)
* Håndklæder (flere af slagsen - gerne med navn)
* Svømmeudstyr (plade, finner, paddels osv.)
* 2 stk. drikkedunk, en til vand og en til saft.
* Indendørssko til hallen
* Sportssko inde/ude
* Tøj til styrke og dryland inde
* Tøj til dryland og løb ude
* Behageligt tøj til at have på mellem træningerne
* Overtøj og praktisk fodtøj
* Nattøj
* Sutsko/badesandaler – der er INGEN bare fødder
* Toiletting, tandbørste, vaseline, fed creme osv. Huden tørrer hurtigt ud, når man er så meget i vandet.
* Medicin
* Protein- og energi-drikke, hvis man har behov for det
* Brætspil, kort, bold, freebee osv.
* Det gule sundhedskort
* Sovebamse
* Madras, dyne og pude, da vi skal sove i klasselokaler

Skulle I have spørgsmål eller i tvivl om noget, så kontakt Mads eller Andrea

Trænere og holdledere glæder sig til en fantastisk uge sammen med alle de seje svømmere.

De bedste hilsner fra trænerene.