



Oppstartleir 2014 for Arna Svømme- og Livredningsklubb

Søndag 3. august til søndag 10. august

Velkommen til alle små og store svømmere, foreldre og søsken som har meldt seg på til oppstartleiren ved Strandebarm Sportell. <http://www.strandebarmsportell.no>

Reise

Alle ordner selv med reise. Ta kontakt med klubben om du/dere trenger hjelp til transport. Fremmøte søndag 3.august kl.14.00.

Trening

Første treningsøkt mandag kl.16-18.00. Det vil bli et lite informasjonsmøte før første trening. Fullstendig treningsprogram kommer senere.

Huskeliste for svømmere

Bade- og treningstøy. Joggesko/hallsko til både ute og innebruk. Ta ellers med sko og klær som passer til både fint og dårlig vestlandsvær. Det kan være lurt å ta med noe til mer avslappende stunder som for eksempel spill, lesestoff, ipad eller lignende. Litt lommepenger og ikke minst godt humør er alltid godt å ta med. Alle må ha egen reiseforsikring, da klubbens forsikring ikke dekker alt som kan oppstå.

Regler

Vi har laget noen regler som skal følges(eget ark er vedlagt). Dette skrivet leveres med underskrift av både svømmer og foreldre til Kristian eller Susann ved ankomst Strandebarm.

Betaling

Egenandel for svømmerne betales inn til kontonummer: **3633.51.24450 innen 22.juli.** Kroner 2500,- for hele uken eller kroner 350,- pr./døgn for de som ikke deltar hele uken. Dere andre betaler på stedet.

Leirsjefer: Kristian Blom: tlf. 916 42 072 og Susann Kristin Berg: tlf. 971 29 185

Med vennlig hilsen Styret i Arna SLK