



KiEZ Hölzerner See

Postanschrift: KiEZ Hölzerner See
Weg zum Hölzernen See 1
15754 Heidesee OT Gräbendorf

Telefon: +49 33763 63239 oder +49 33763 20524

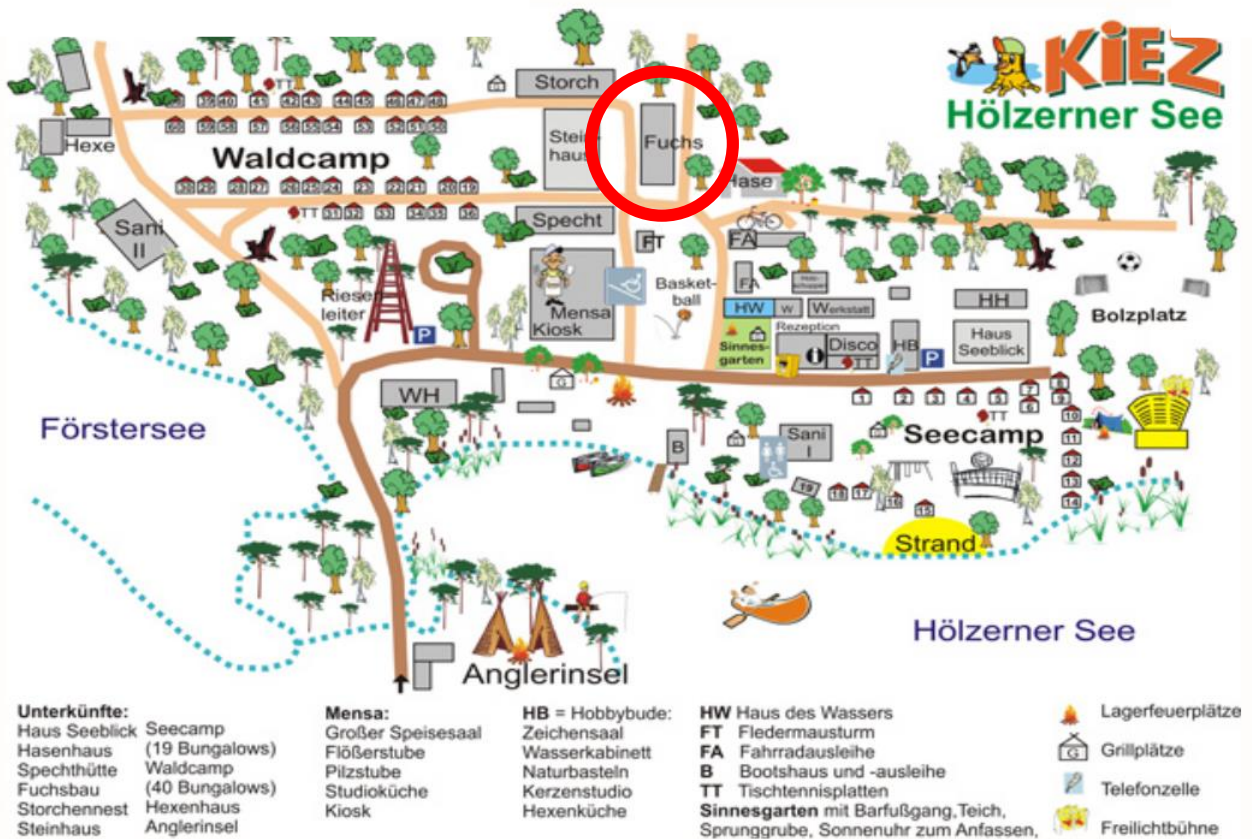
Website: <http://www.hoelzerner-see.de>

Anfahrt und Lage:

1. Über Adlergestell von der A113 auf die A13 fahren.
2. Die Abfahrt Bestensee nehmen und rechts abbiegen Richtung Storkow/Beeskow.
3. Der Hauptstraße/B246 bis zum Kreisverkehr folgen und die erste Ausfahrt Richtung Märkisch Buchholz/B179 nehmen.
4. Nach ca. 6km links abbiegen auf die Straße Zum Hölzernen See.



Lageplan:





Checkliste für den Koffer

Für die Körperpflege

Anti-Mücken-Spray
Kulturbeutel
Zahnbürste
Zahnpaste
Kamm/Bürste
Duschgel
Creme
Handtuch
Deo
Taschentücher

Für Judo Training

Übungszettel für Prüfungsvorbereitung Kyu
Trinkflasche (!)
Judo Anzug (Jacke, Hose, Gürtel)
Trainingsanzug
Sportschuhe für die Halle
Gelenkschoner

Für draußen

Regenfeste Kleidung
Sportschuhe zum laufen
Flipflops
Kurze Hosen
Lange Hosen
T-Shirts
Pullover
Sandalen

Sonstiges:

Taschengeld (in eigenem Ermessen)
Schreibzeug für Postkarten
Foto der Familie :-)
Empfängeradressen für Postkarten
Fotoapparat mit Batterien
Malzeug
Bade- / Schwimmerlaubnis
Erlaubnis zum Bootfahren

Für die Gesundheit

Krankenkassenkarte
Impfpass
Vollmacht bei eventuellen Arzt- / Krankenhausbesuchen
Information zu eventueller Medikamenteneinnahme
Asthmaspray
Pflaster
Zahnspange

Für die Mädchen

Haargummi

Für den Strand

Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor
Badetuch
Kopfbedeckung / Sonnenkappe
Sonnenbrille
Badehose/Bikini/Badeanzug
Badeschuhe
Schwimmring / Schwimmflügel

Für drinnen

Hausschuhe
Unterwäsche zum wechseln

Für die Freizeit

Spielkarten
Tischtenniskelle mit Bällen
Gesellschaftsspiele

Für die Nacht

Eigene Bettwäsche (falls gewünscht)
Bettlaken
Schlafzeug
Taschenlampe
Kuscheltier

Tipp: Verseht sämtliche Kleidungsstücke und Gegenstände mit den Namen eures Kindes bzw. den Initialen. Sinnvoll ist es auch den Koffer gemeinsam mit dem Kind zu packen und alle mitgenommenen Dinge an Hand der Liste zu kontrollieren.



Regeln für das Trainingscamp

Wo viele Menschen auf relativ engem Raum zusammenleben, ist es notwendig, Grundsätze und Regeln einzuhalten. Diese Regeln und Grundsätze sollen den Teilnehmern und Betreuern Halt und Orientierung während des Trainingscamps geben.

Wichtigste Regel

1. Ich höre auf meine Trainer und Betreuer.

Allgemeine

2. Ich kann immer zu meinen Trainern gehen, wenn mich etwas bedrückt oder etwas wehtut.
3. Drogen, Rauchen und Alkohol sind verboten.
4. Ich verlasse niemals das Gelände des Feriencamps und gebe immer einem Betreuer Bescheid wo ich hingehe.
5. Ich bin niemals allein unterwegs, sondern immer mit einem Freund oder einer Freundin.
6. Ich darf nur ins Wasser gehen, wenn ein Betreuer dabei ist und ich gefragt habe, ob ich baden darf.
7. In den Gebäuden und im Zimmer wird nicht mit dem Ball gespielt. Dafür gibt es Fuß- & Volleyballplätze.
8. Im Zimmer wird nicht getobt und/oder mit Gegenständen geworfen sowie mit Flüssigkeiten gespritzt.
9. Wenn trotzdem etwas kaputt geht, muss ich das alleine bezahlen.
10. Ich halte mein Zimmer sauber.
11. Ich bin jeden Abend in meinem Zimmer und ab 21:30 Uhr ist Nachtruhe.
12. Um Fit für den Nachmittag und den Abend zu sein, bleibe ich während der Mittagsruhe auf dem Zimmer.
13. Ich gehe jeden Tag duschen und wechsele jeden Tag meine Unterwäsche.
14. Ich esse jeden Tag ordentlich Frühstück, Mittag und Abendbrot, damit mein Körper genug Kraft und Energie für das Training hat.
15. Jeder kümmert sich um seine Sachen und geht nicht ungefragt an Eigentum anderer ran.
16. Ich bin immer pünktlich beim Frühsport, Training, Essen usw.
17. Streitereien klären wir immer friedlich ohne schlagen, treten oder Beleidigungen.
18. Ich fasse keine fremden Tiere an. (Tollwutgefahr)
19. Ich verhalte mich auf dem Gelände und in der Natur ordentlich und verursache keinen Müll und Schaden.

Judo

20. Ich kenne die Judowerte Freundschaft, Ehrlichkeit, Wertschätzung, Hilfsbereitschaft, Selbstbeherrschung, Ernsthaftigkeit, Höflichkeit, Respekt, Mut und Bescheidenheit und halte mich daran.
21. Im Trainingslager möchte ich besser im Judo werden und dafür auch fleißig trainieren.
22. Ich achte auch auf die jüngeren Sportler und bin ihnen ein gutes Vorbild.
23. Beim Training strenge ich mich immer an und versuche mein Bestes zu geben.
24. Vor dem Training achte ich auf saubere Füße und saubere Kleidung.
25. Ich nehme zum Training immer meine Trinkflasche mit.

► Solltest du im Trainingslager mehrmals gegen die Regeln verstoßen, rufen wir deine Eltern an und sie müssen dich auf eigene Kosten abholen.

► Deine Eltern und wir Trainer hoffen, dass wir uns auf dich verlassen können.



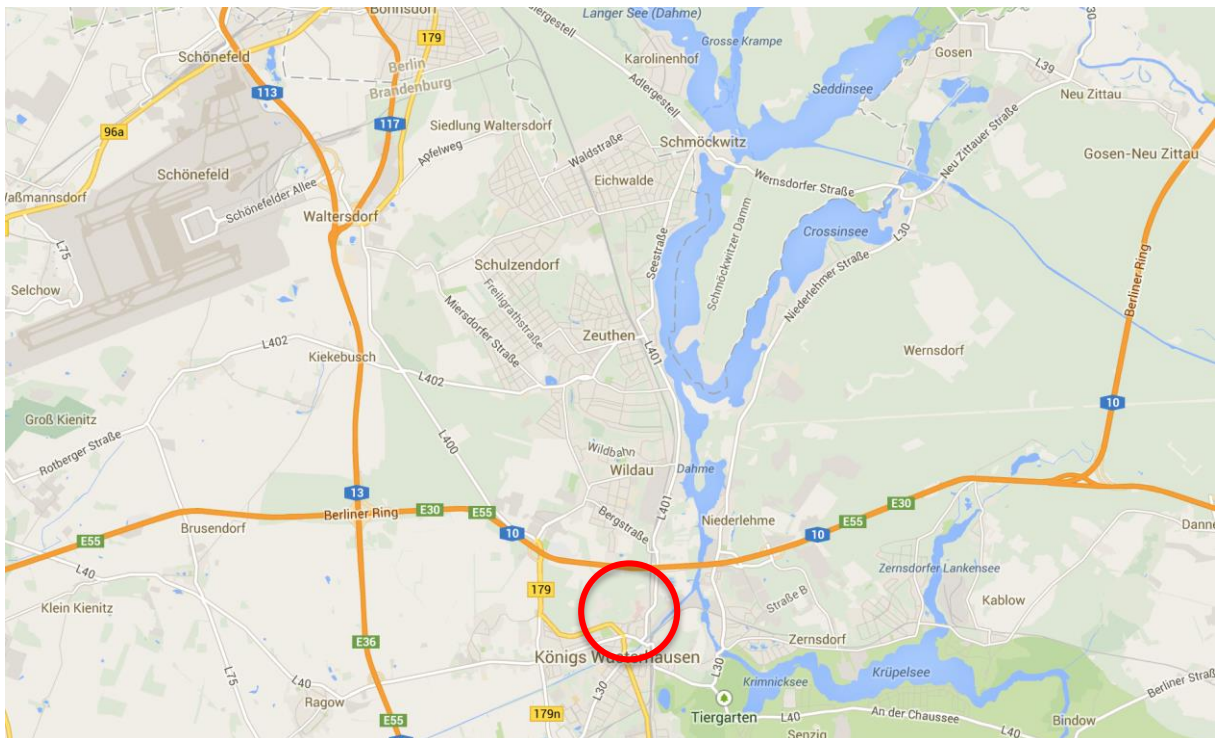
Krankenhäuser in der Umgebung

Klinikum Dahme-Spreewald GmbH

Achenbach Krankenhaus

Köpenicker Straße 29
15711 Königs Wusterhausen

Tel.: +49 3375 288-0
Fax: +49 3375 290694



Spreewaldklinik Lübben

Schillerstraße 29
15907 Lübben

Tel.: +49 3546 75-0
Fax: +49 3546 75-366

