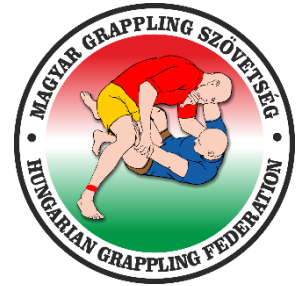




Magyar Grappling Szövetség

Nyári Tábor 2026

Balatonfenyves, Július 3-6.



Higiéniiai rend

- A Higiéniai rend célja, hogy az egészséges környezetet fenntartsuk, a fertőzéseket elkerüljük. A Higiéniai rend betartását ellenőrizzük.
- Fertőző betegséggel a Táborba jönni tilos! Különösen igaz ez a bőrbetegségekre.
- A nyílt sebeket be kell fedni! Véres ruházatban edzni nem szabad!
- Az edzést követően minél hamarabb zuhanyozz le, lehetőleg még a csarnokban. Ne maradjon rajtad izzadtság!
- A ruházat tökéletes száradását garantálni kell! Ajánlott mind a Gi, mind a NoGi ruházatból 2 váltás ruhát hozni.
- Csak száraz edzőruhában kezd el az edzést! Amennyiben már használt edzőruhát használsz, lehetőség szerint a napon szárítsd, vagy fertőtlenítsd!
- A Gi felső alatt kötelező a rashguard viselése.
- Papucs használata kötelező! A szőnyegre a papucsból kilépve mezítláb kell fellépni. A szőnyegen kívül nem szabad mezítláb közlekedni.

Házirend

- A Házirend célja, hogy a Nyári Tábor a sporttábor funkcióját be tudja tölteni. A Házirend betartását ellenőrizzük.
- Fiatalok a Nyári Táborban szülői nyilatkozattal vehetnek részt klubtárs felügyelete mellett!
- 23 órakor takarodó van, ami azt jelenti, hogy utána mindenki a szobájában van csendben.
- A Táborba alkoholt behozni szigorúan tilos! 18 éven aluliak alkoholt nem fogyaszthatnak! Alkoholt korlátozott mennyiségben 18 éven felüliek az üdülő éttermében vagy a kávéházban fogyaszthatnak.
- A tábor szobái nem koedukáltak. Csak a dedikáltan családi apartmanokban, szobákban lehetnek különböző neműek.
- Az edzések az iskola tornacsarnokában vannak. Az iskola többi épületébe bemenni tilos. Az iskola területén csak az edzések idejében, illetve előtte és utána csak a szükséges ideig szabad tartózkodni.
- Az edzésektől csak nagyon indokolt esetben lehet távol maradni és be kell előre jelenteni.
- Edzések: 6:45-7:30: futás, nyújtás, 10:00-12:00: Gi edzés a csarnokban, 17:00-19:00: NoGi edzés a csarnokban