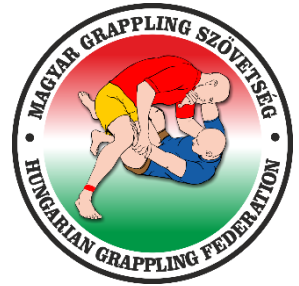




# Magyar Grappling Szövetség

# Nyári Tábor 2024

Balatonfenyves, Július 5.-8.



## Higiéniai 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 edzeni nem szabad!
- Az edzést követően minél hamarabb zuhanyozz le, lehetőleg még a csarnokban. Ne maradjon rajtad izzadság!
- 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!

## Házirend

- A Házirend célja, hogy a Nyári Tábor a sporttábor funkcióját be tudja tölteni. A Házirend betartását a tábor vezetősége ellenőrizni fogja.
- 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 edzésektől csak nagyon indokolt esetben lehet távol maradni és be kell előre jelenteni.