

VOLLEYBALL CAMP - WARM UP 2023

VADEMECUM

DA LEGGERE ATTENTAMENTE!!!

VIAGGIO ...

Arrivo: Domenica 3 settembre entro le ore 15.30 (I partecipanti saranno accompagnati dai loro familiari) presso:

Hotel Park - v. Tiburtina Valeria km 99,00 - Tagliacozzo (AQ)

Trasferimento per/da Tagliacozzo è a cura delle famiglie.

COSA NON DEVE MANCARE IN VALIGIA....

- ✓ Copia di un documento di riconoscimento
- ✓ copia della tessera sanitaria
- ✓ Green pass se ancora richiesto
- ✓ farmaci se utilizzati su prescrizione del medico curante con nota informativa sulla somministrazione (orari e dosi)
- ✓ qualche euro per le eventuali spese personali (bar, souvenir ...)

... siamo in montagna a 750 mt/slm e a fine estate, pertanto la meteorologia potrebbe essere poco clemente, quindi sarà necessario prevedere una valigia "4 STAGIONI" ... meglio portare qualcosa che non sarà utilizzata che non averlo al bisogno!!!

... per la palestra:

- ✓ scarpe da allenamento
- ✓ tuta societaria
- ✓ divisa di gioco
- ✓ maglia da allenamento societaria
- ✓ ginocchiere
- ✓ magliette di cotone per allenamento (8/10)
- ✓ pantaloncini da allenamento (4/5 paia)
- ✓ calzettoni sportivi (8/10 paia)
- ✓ zaino societario
- ✓ asciugamani da portare nello zaino da allenamento
- ✓ borraccia
- ✓ per chi utilizza lenti a contatto per allenarsi, un sacchetto con l'occorrente per l'igiene delle stesse

... per il tempo libero:

- ✓ scarpe per il tempo libero (almeno u paio chiuse ... siamo in montagna!!!!)
- ✓ N. 1 giacca impermeabile
- ✓ felpe pesanti o pile (siamo in montagna e la sera fa fresco!!!)
- ✓ cambi di abbigliamento e biancheria quanto basta (non faranno serate di gala o ricevimenti in abito lungo!!!)
- ✓ beauty case/sacchetto per i prodotti per l'igiene personale (spazzolino e dentifricio, sapone o bagno schiuma, etc)
- ✓ asciugacapelli con eventuale adattatore (nelle stanze ci sono gli asciugacapelli ma non sempre sono sufficienti)
- ✓ occhiali da sole
- ✓ cappellino
- ✓ ombrello tascabile (in montagna il tempo è imprevedibile!!!)

... per la piscina ...

- ✓ accappatoio (meglio se con cappuccio) o grande telo mare
- ✓ ciabatte
- ✓ costume/pantaloncini
- ✓ cuffia

N.B. Nella piscina NON è garantita dall'hotel la presenza di assistente bagnanti, i ragazzi faranno il bagno ad orari prestabiliti e comunque solo sotto il controllo dei tecnici presenti. Sulla scheda informativa dovrà essere obbligatoriamente specificato il grado di capacità natatorie del partecipante ed il rapporto emotivo con l'acqua

Assistenza sanitaria e pronto soccorso:

a Tagliacozzo è presente l'Ospedale ed il Pronto Soccorso

Per i partecipanti che necessitano di seguire una cura che prevede la **somministrazione periodica e controllata di farmaci** sarà necessario comunicarlo all'organizzazione e specificarlo sulla scheda informativa, consegnando all'arrivo una scheda che specifichi le modalità di somministrazione.

Intolleranze o allergie:

sulla scheda informativa devono essere specificate intolleranze alimentari e allergie di ogni genere al fine di provvedere alla comunicazione all'hotel e allo staff del Raduno.

Comunicazione con i partecipanti ed uso dei cellulari personali:

Durante lo svolgimento del Raduno i partecipanti non potranno utilizzare i telefoni cellulari che saranno custoditi dallo Staff e riconsegnati solo la sera per le comunicazioni alle famiglie.

Tuttavia si potrà comunicare con i partecipanti durante gli orari dei pasti :

colazione 8.00/8.45 - pranzo 13.00-14.00 - cena 20.30-21.30.

I numeri di telefono dello staff rimangono sempre a disposizione per ogni esigenza.

Recapito dell'Hotel Park: Tel.0863.66822

L'ORGANIZZAZIONE NON RISPONDE IN CASO DI SMARRIMENTO O FURTO DI QUALSIASI OGGETTO O SOMMA DI DENARO DI PROPRIETA' DEI PARTECIPANTI.

NUMERI UTILI STAFF:

Paolo 320.4117503 - Simone 388.8592319 – Simona 339.2414936