

Dragi Copii si dragi Parinți,

Vă mulțumim că ați ales **Tabere cu Suflet** și va așteptăm cu drag în **Tabara pe 2 roți!**

Pentru ca sa avem cu totii parte de o Tabara de vis, iată câteva lucruri de care este bine să țineti seama:

1. În aceasta Tabara **asigurăm** cazare, masă, ghid mountainbike și supraveghere copii. Nu este inclus transportul pe cablu (în eventualitatea în care se fac ture cu telecabina / telegondola).
2. **Transportul**, inclusiv al bicicletei, din București până la locul de desfășurare al Taberei, este oferit de către Asociația Tabere cu Suflet, în limita locurilor disponibile.
3. **Cazarea** se face în camere cu 2, 3 sau 4 paturi, la Casa Noastră sau la o pensiune echivalentă.
4. Avem zilnic 3 **mese calde** precum și gustări. Dacă aveți anumite cerințe, vă rugăm să le transmiteți din timp echipei TabereCuSuflet.
5. Pentru a participa la activități este necesar să aveți o **bicicleta** tip mountainbike, având dimensiune corelată cu înălțimea copilului, furcă cu amortizor față sau full suspension, schimbător de viteze (recomandabil minim 3 x 6, sau cu raporturi echivalente) și cauciucuri late (cu lățime de 1.90 inch sau mai mare). De asemenea, este important să aveți o casca de bicicletă.
6. Vă rugăm să reglați bicicleta înainte de a veni în Tabara. Tabara nu are un mecanic dedicat, ca urmare nu putem face decât reparații minore, precum și o csacă.
7. În cazul în care nu aveți o bicicletă corespunzătoare va putem ajuta să închiriați, însă vă rugăm să ne spuneți din timp, comunicându-ne înălțimea copilului.
8. **Recomandări pentru Bagaj:**
 - geacă de ploaie
 - pantalon lung și tricou cu maneca lungă
 - pantalon scurt
 - casca și mănuși bicicletă
 - șapcă soare

- Încălțări: Bocanci + pantofi comozi de cabană + papuci de baie
- Haine interior
- Pijama
- Trusa de spalat
- Slip pentru piscina
- Șosete, chilot, tricou funcție de numărul de zile. Puteti pune lucrurile pentru fiecare zi în câte o pungă.

9. **Programul** este flexibil (nu este bătut în cuie). Spre exemplu, o zi ar putea arăta astfel:

07:30-08:30 trezirea, inviorarea
08:30-09:00 mic dejun
09:00-13:30 tura bicicleta
13:30-14:30 pranz
14:30-15:30 odihna
15:30-17:30 activitati outdoor
18:30-19:30 cina
19:30-20:30 jocuri
20:30-21:30 dus, culcare

Personalul taberei ajută/supraveghează la toate activitățile (îmbrăcare / dezbrăcare / duș / spălat etc).

10. In cazul in care copilul Dvs. suferă de vreo alergie, vreo boală sau se află sub **tratament** medicamentos, vă rugăm să menționați acest lucru echipei Tabere cu Suflet.

11. In caz de accident vom apela la **servicii medicale** de specialitate. Pentru a ști cum să reacționăm în condiții optime, vă rugăm să completați documentul formularSanatate.doc.



Vă așteptăm cu drag!