H10 BASKET CAMP

08 A 13 DE JANEIRO · 2027

MANUAL DO(A) ACAMPANTE

O guia da família para a semana do(a) atleta.

Embarque, mala, rotina do dia, noites, saúde e contatos. Leia junto com seu(sua) filho(a): quem chega sabendo o que vem aproveita desde o primeiro dia.

JANEIRO DE 2027

A semana já está pronta. Falta ARRUMAR A MALA.

Este manual existe para uma coisa só: a semana começar sem susto. Mala certa, documento em mãos e ficha de saúde preenchida — o resto do tempo fica livre para o que interessa.

08.01
Embarque
Decathlon Morumbi · concentração 07h30

13.01
Retorno
Mesmo ponto · previsão de chegada 12h

24h
Enfermagem e fisioterapia
Com socorrista e ambulância no local

4
Refeições por dia
Café, almoço, lanche da tarde e jantar

BOAS-VINDAS

Seja bem-vindo(a)

Obrigado pela escolha. Compartilhar as férias com a gente é uma confiança que o TIME H10 leva a sério.

São seis dias de basquete de verdade, com treino puxado e noite boa. Seu(ua) filho(a) vai treinar com quem vive o alto rendimento, jogar até o sol cair, comer bem, dormir com gente nova no chalé e voltar falando pelos cotovelos. É para isso que este manual existe: para a mala estar certa, o dia fazer sentido e a semana render.

Nossa equipe está com o grupo do embarque ao retorno. Qualquer coisa, fale com a coordenação — o contato está na última página.

Guarde este arquivo. Ele tem a lista da mala, a rotina do dia e os contatos da equipe durante a temporada. Contrato, política de cancelamento e privacidade ficam no site.

01

Escreva o nome em tudo

Roupa, toalha, squeeze, carregador, chinelo. O que tem nome volta para casa; o que não tem termina no achados e perdidos.

02

Ficha de saúde antes do embarque

Alergia, restrição alimentar e medicação de uso contínuo. Preenchida antes, a equipe chega preparada — no dia do ônibus não dá tempo.

03

Combine a primeira noite em casa

Sentir falta na primeira noite é normal, principalmente para quem estreia. Falar disso antes de viajar ajuda mais do que qualquer ligação depois.

Embarque e RETORNO

O transporte coletivo de ida e volta saindo de São Paulo está incluído. Quem vem de outro estado combina o embarque com a equipe.

IDA

08 de janeiro de 2027

Decathlon Morumbi

Av. Duquesa de Goiás, 381 · Real Parque · São Paulo

Concentração 07h30

VOLTA

13 de janeiro de 2027

Decathlon Morumbi

Mesmo ponto do embarque

Previsão de chegada 12h

Chegue 30 minutos antes

O(a) acampante deve estar no ponto com um(a) responsável, com 30 minutos de antecedência. A tolerância é de 15 minutos.

Leve em mãos

RG original · **autorização de viagem com firma reconhecida em cartório**, para menores de 16 anos · cópia da carteira do convênio · medicamentos de uso contínuo na embalagem original.

Na volta

A entrega é feita ao responsável ou a pessoa autorizada, mediante identificação.

O ônibus não espera. A tolerância de 15 minutos existe para imprevisto de trânsito, não para margem de saída. Quem perde o embarque combina o deslocamento por conta própria com a coordenação.

Firma reconhecida, sem exceção. Para menores de 16 anos, a autorização de viagem exige reconhecimento de firma em cartório (art. 83 do ECA). Assinatura pelo **gov.br** não substitui — decisão unânime do **Conselho Nacional de Justiça** na Consulta 0003850-52.2024.2.00.0000, de 21/02/2025. Alternativa: a AEV, do Provimento CNJ nº 103/2020, pelo e-Notariado.

O que levar na *MALA*

Concentre tudo numa mala só, mais mochila. **Identifique todos os pertences com o nome.** O kit esportivo não entra nesta lista — ele é entregue no camp.

Roupa de cama e sono

- Pijama
- Jogo de lençol, fronha e travesseiro
- Cobertor ou saco de dormir

Higiene e uso pessoal

- Sabonete, shampoo e condicionador
- Creme e escova de dentes, desodorante
- Pente ou escova de cabelo
- Protetor solar e repelente
- Saco para roupa suja

Vestuário e esporte

- 4 camisetas · 3 blusas · 2 calças
- 3 shorts · 3 shorts de treino preto liso
- 1 par de tênis e 8 pares de meias
- 2 toalhas, chinelo e roupa de banho
- 1 boné ou viseira e óculos de sol
- 1 fantasia para a festa

Não leve Joias, relógios de valor, videogame e objetos caros — não são usados no camp e a H10 não se responsabiliza por eles. Celular fica com o(a) acampante; o wi-fi é liberado em três janelas — 07h às 09h, 12h às 14h e 17h às 19h (página 11).

Arrume junto Quem arruma a própria mala sabe onde as coisas estão e cuida melhor delas na semana. Vale conferir a lista com seu(sua) filho(a) em vez de fazer por ele(a).

O que já está ESPERANDO VOCÊ

A Estância Nazaré Paulista fica a 1h30 de São Paulo, é monitorada e durante a temporada é só do camp.

TREINO

Ginásios com quadras oficiais e cobertas

CLÍNICAS

Por posto, com especialista

TEMPO LIVRE

Quatro piscinas e toboágua

DESCANSO

Chalés com banheiro privativo e cofre

REFEIÇÕES

Quatro por dia, com pratos frios e quentes

ENCONTROS

Anfiteatro para as cerimônias e a resenha

No primeiro dia você recebe o kit esportivo: duas camisetas de treino, uma de passeio e um squeeze. A camiseta de treino é a sua roupa de quadra a semana inteira — por isso a mala pede shorts de treino preto liso, para o time fechar.

A ROTINA

Como é um dia NO CAMP

Duas a três sessões de treino por dia, divididas por nível e por posição, intercaladas com lazer e recreação. **A programação pode sofrer alterações** — horários e atividades são ajustados por clima, operação ou segurança.

MANHÃ

- Café da manhã
- Treino específico
- Treino tático-técnico
- Atividade livre ou piscina
- Almoço

TARDE

- Sessão complementar: preventivo e mobilidade
- Treino ou jogo
- Lanche da tarde
- Recreação e tempo livre
- Jantar

NOITE

- Atividade com os ídolos
- Atividade noturna ou recreativa
- H10 Basket Night, na quadra iluminada
- Recolher

Nunca sozinho(a) Cada turma tem um(a) treinador(a) de referência que acompanha o(a) atleta a semana inteira, dentro e fora da quadra. Todas as atividades são monitoradas em tempo integral.

DEPOIS DO JANTAR

A semana tem NOITE

Toda noite tem programa. É onde a turma vira grupo — e é o que o(a) acampante conta em casa primeiro.

DIA 01, 20H

Resenha dos Ídolos

Conversa aberta com atletas e treinadores(as) convidados(as) — sem palco, sentado com a turma.

DIA 03, 20H

H10 Basket Night

Basquete à noite, na quadra iluminada. A balada do basquete.

DIA 05, DE MANHÃ

H10 Basket Magic

A liga de estrelas do basquete: o formato de jogo que virou marca do camp.

DIA 05, 21H

H10 Sports Party

A festa que fecha a semana, logo depois da cerimônia de premiação. É para ela que vai a fantasia.

A fantasia é para a H10 Sports Party, na última noite. Não precisa ser cara nem comprada: a turma inteira entra na brincadeira e as melhores costumam ser as improvisadas em casa.

Onde você dorme e ONDE VOCÊ COME

Chalés com banheiro privativo e cofre, separados por gênero e por faixa etária. Quatro refeições por dia, com cardápio pensado para quem treina duas ou três vezes ao dia.

O chalé

O pedido de quarto é **opcional** e se faz pelo WhatsApp do camp, até 10 dias antes do embarque. Nossa sugestão sincera é não escolher: a maior riqueza da semana é conhecer gente nova.

O refeitório

Café da manhã, almoço, lanche da tarde e jantar: pratos frios e quentes, saladas, frutas, suco e sobremesa. **Restrição alimentar entra na ficha de saúde** — a equipe está preparada, e o que não for viável é conversado com a família antes do embarque, não no local.

Aniversário na temporada? Comemoramos com bolo e parabéns, junto da turma. Se cair na semana, avise a equipe no embarque.

Roupa de cama vai na mala. Lençol, fronha, travesseiro e cobertor ou saco de dormir são de cada acampante — a lista completa está na página 5.

Cuidado 24 HORAS

Enfermagem e fisioterapia 24 horas, além de socorrista e ambulância 24 horas, durante toda a temporada.

Medicação de uso contínuo

Entregue à enfermagem no embarque, na **embalagem original**, com receita contendo nome, dose, horário e forma de administração. Quem administra é a enfermagem.

Fisioterapia todo dia

A sessão complementar da tarde é trabalho preventivo e mobilidade articular. Duas a três sessões de treino por dia pedem corpo preparado — e é isso que evita que a semana termine no gelo.

Alergia, restrição ou adaptação

Tudo entra na ficha de saúde e é conversado com a família **antes** da temporada, para a equipe chegar preparada.

Bateu a saudade?

É normal, principalmente na primeira noite e em quem é estreante. **Fale com a coordenação antes de orientar seu(ua) filho(a)** — nossa equipe faz isso todo ano e sabe conduzir. Quando a família age sem alinhar, a ação da equipe perde efeito.

A ficha de saúde é o documento mais importante desta lista.
É por ela que a enfermagem sabe de alergia, restrição alimentar, medicação e histórico antes de o ônibus sair. Preencha com calma, sem pular campo — informação que chega no dia do embarque chega tarde para virar plano.

Hospital de referência: Hospital Novo Atibaia, em Atibaia (SP). A ambulância fica no local durante toda a temporada.

O que vale para TODO MUNDO

Regras curtas, para a semana correr bem. Elas valem para acampantes e para a equipe.

Celular e wi-fi

O wi-fi fica disponível aos acampantes em **três janelas por dia: 07h às 09h, 12h às 14h e 17h às 19h**. Fora desses horários não há rede liberada — é de propósito, para o celular não competir com o treino nem com o sono — e o aparelho fica com o(a) acampante.

Melhor horário para ligar

Na janela do meio, entre **12h e 14h**. Contato é permitido e às vezes necessário; só pedimos bom senso para não ser excessivo. Quem não tem celular fala pelo número da coordenação.

O que não é permitido

Álcool, tabaco e drogas. Violência, bullying, assédio, discriminação e vandalismo. Saída do camp fora da logística oficial.

Piscina só com monitoria

Todas as atividades são monitoradas em tempo integral, inclusive os períodos de piscina, com suporte dentro da água.

Se algo não estiver bem, fale primeiro com a coordenação. É a equipe que está com o grupo 24 horas por dia e resolve mais rápido. O WhatsApp está na última página.

FOTOS E VÍDEOS

A cobertura da TEMPORADA

Uma equipe de fotografia e social media registra os melhores momentos, para a família acompanhar durante a semana e o(a) acampante levar as memórias.

Acompanhe durante a semana

Publicamos no Instagram **@h10sportscamp** e no grupo de famílias. Dá para ver o dia acontecendo, sem ligar para saber.

Pacote de fotos

Disponível para compra a partir de outubro, com valores promocionais. As informações vão no grupo de famílias. Comprar é opcional — nada da cobertura depende disso.

Uso de imagem

Depende de autorização específica, que é opcional e pode ser revogada a qualquer momento. Os detalhes estão no site, em **h10basketcamp.com.br/privacidade**.

O QUE VEM POR AÍ

É esta a semana que TE ESPERA

As fotos são de atletas da H10 em atividade real. Nenhuma é banco de imagem.

Qualquer coisa,
FALE COM A GENTE

ANTES DO EMBARQUE

WhatsApp (11) 93623-8737

Documentos, ficha de saúde, pedido de quarto e o que mais aparecer.

DURANTE A TEMPORADA

Coordenação do camp · mesmo WhatsApp

Saúde, saudade, quarto, imprevisto — fale com a coordenação primeiro.

SITE E REDES

h10basketcamp.com.br

@h10sportscamp · contato@h10sportscamp.com.br

08 a 13 de janeiro de 2027 · Estância Nazaré Paulista · SP

Nos vemos no Decathlon Morumbi, às 07h30. **Boa temporada.**

Contrato, política de cancelamento, privacidade e termos de uso estão em **h10basketcamp.com.br** · Este manual é o documento operacional da edição de janeiro de 2027; em caso de divergência com o contrato de inscrição, prevalece o contrato.