



H10 HAND CAMP

MANUAL DO(A) ACAMPANTE

20 A 25 DE JANEIRO 2026

www.h10handcamp.com.br





***Estância Nazaré
Paulista***

O maior CAMP do Brasil

***20 a 25
Janeiro de 2026***

Seja bem vindo(a)!

Primeiro gostaríamos de agradecer e parabenizar pela escolha, em compartilhar suas férias conosco. Tenha certeza que o TIME H10 preparou uma programação e um ambiente incrível para que possa curtir com muita segurança, diversão e handebol.

Nosso time tem a expertise em acampamentos e eventos esportivos e estará a disposição para acolher e tornar essas férias inesquecíveis, partilhando dos nossos valores e princípios para formação integral de crianças e jovens através do esporte.

www.h10handcamp.com.br



O que levar ao CAMP?



DOCUMENTOS

- 1) Autorização de viagem (menores 16 anos) com firma reconhecida;
- 2) RG Original;
- 3) Carteirinha do convênio e indicação do hospital conveniado mais próximo ao CAMP;
- 4) Termo de Responsabilidade;
- 5) Ficha de Saúde e medicações com dosagens e prescrição

ITEM HIGIENE E SONO

ROUPA DE CAMA

Pijama, cobertor ou saco de dormir, jogo de lençol, fronha e travesseiro

USO PESSOAL

Saco de roupa suja, sabonete, creme dental, escova de dentes, desodorante, shampoo / condicionador, pente / escova de cabelos, protetor solar, repelente

ITEM PESSOAL

BANHO E PISCINA

2 toalhas (banho e piscina), 1 par de chinelos, 2 biquínis ou sungas

VESTUÁRIO DIÁRIO

4 camisetas, 1 par de tênis e 1 chuteira (atividades na grama); 8 meias, 2 calças, 3 blusas, 3 shorts, 3 shorts de treino PRETO LISO, 1 boné ou viseira, 8 ou + calcinhas ou cuecas, 5 tops para atividades esportivas, 1 óculos de sol

1 FANTASIA para nossa festa!

OBS.: 1) Equipamentos eletrônicos e outros pertences, são de responsabilidade exclusiva dos acampantes e responsáveis. 2) Favor identificar todos os pertences com nome. 3) Na lista acima não incluímos o kit esportivo que todos vão receber. 4) Concentrar todo material em uma única mala, além da mochila ou sacochila, caso queira levar.

Embarque / Retorno

EMBARQUE: Decathlon Morumbi - 20.01

Av Duquesa de Goiás, 381 - Real Parque - Concentração 07h30 / Partida 07h45

- Deverão estar no local de embarque o acampante junto com um responsável, com antecedência de 30 minutos. A tolerância para o embarque é de 15 minutos. Em caso de atraso, por qualquer motivo, fica por conta da família o transporte do(a) acampante até a unidade.

RETORNO: Decathlon Morumbi - 25.01

Av Duquesa de Goiás, 381 - Real Parque - PREVISÃO CHEGADA 13H

www.h10handcamp.com.br



Atividades



As atividades do H10 HAND CAMP são executadas seguindo padrões e normas de segurança. As regras e normas das atividades devem ser rigorosamente seguidas pelos acampantes para que tenham uma estada tranquila e um ótimo aproveitamento da viagem. Todas as atividades são monitoradas em tempo integral, inclusive os períodos de piscina, com suporte dentro da água.

MANHÃ

**CAFÉ DA MANHÃ
TREINO ESPECÍFICO
TREINO TÁTICA COLETIVA
ATIVIDADE LIVRE/PISCINA
ALMOÇO**

TARDE/NOITE

**TREINO OU JOGO
JANTAR
ATIVIDADE COM ÍDOLOS
ATIVIDADE NOTURNA OU
RECREATIVA**

www.h10handcamp.com.br

Comunicação

Wifi liberado das 08h às 19h, para preservar o sono

- Contatos telefônicos são permitidos e, às vezes, necessários. Apenas pedimos que haja bom senso para que o contato não seja excessivo. Sugerimos a comunicação sempre das 12h às 14h. No caso de acampantes que não tenham celular nosso número de atendimento vai estar disponível.
- Em casos de "saudades" ou algum desconforto, evite qualquer orientação antes de falar com nosso time de coordenação. Esses sintomas são normais em crianças mais novas ou acampantes estreantes, portanto nosso time tem a expertise de solucionar essas questões. fundamental haver alinhamento prévio com a coordenação, caso contrário nossas ações perdem validade. No período noturno não há sinal de wifi no acampamento. orientem seus filhos e filhas.

www.h10handcamp.com.br



Lembretes

- **ALIMENTAÇÃO**: Serão oferecidas 04 refeições (café da manhã, almoço, lanche da tarde e jantar). O cardápio conta com pratos frios, pratos quentes, saladas, frutas, suco e sobremesa. Sempre optamos por alimentos cozidos e/ou assados. nossa equipe está preparada para atender casos de restrições alimentares, apenas informar na ficha de saúde
- **ANIVERSÁRIO**: Iremos comemorar com bolo e parabéns o aniversário dos acampantes que estiverem conosco durante o acampamento.
- **OBJETOS**: Joias, relógios, brinquedos, vídeo game, ipod e similares não são usados no acampamento e não devem ser levados. Caso isso ocorra, o H10 HAND CAMP não se responsabilizará pelos mesmos. Por favor identifique todos os pertences do(a) acampante.

www.h10handcamp.com.br



Lembretes

- **QUARTOS:** Caso deseje, faça a opção de solicitação de quarto, para o(a) acampante. A solicitação deve ser feita ÚNICA e EXCLUSIVAMENTE através deste email: contato@h10sportscamp.com.br OU whats abaixo. Coloque no ASSUNTO do email: ESCOLHA DE QUARTO. Os pedidos de quartos serão aceitos até 10/01/2025. Lembrando que não é obrigatório. Para fazer seu PEDIDO DE QUARTO siga os passos abaixo:

COMO SUGESTÃO SEMPRE INDICAMOS QUE NÃO FAÇA A ESCOLHA QUARTO, POIS A GRANDE RIQUEZA DO CAMP, ESTÁ EM CONHECER NOVAS PESSOAS E TER NOVAS EXPERIÊNCIAS.

Escolha de Quarto (Whats): Clique no botão

www.h10handcamp.com.br



Depto. de Saúde



Seguro Saúde

Todo acampante terá um seguro saúde, que cobrirá eventuais custos.

O serviço de assistência não cobrirá despesas no caso de:

- Tratamentos clínicos não decorrentes de acidentes (ex.: gripe, inflamação de garganta, alergias)
- Tratamentos e serviços suplementares executados em função de acidentes gerados por infração do acampante às regras gerais e normas de segurança do acampamento.
- Tratamento de moléstias ou estados patológicos provocados pela ingestão de drogas, entorpecentes ou psicotrópicos, uso de bebidas alcoólicas ou remédios sem receita médica.
- Tratamentos e serviços suplementares ocasionados na origem da viagem (Preexistência)
- Tratamentos e serviços suplementares executados após o término da viagem, mesmo que em continuidade ao tratamento iniciado no H10 HAND CAMP.

Ficha de Saúde

A Ficha de Saúde (anexa a esse documento) é um documento extremamente importante. Somente deverão embarcar para o H10 HAND CAMP, acampantes que estiverem em perfeito estado de saúde.

Depto. de Saúde

O H10 HAND CAMP conta com fisioterapeuta e enfermeira 24h. Serão cobrados materiais e medicamentos específicos, se utilizados continuamente durante a temporada.

Medicamentos de uso contínuo, deverão ser identificados na ficha de saúde e entregues à equipe de saúde, no local e horário de embarque.

Documentos

ENTREGAR NO EMBARQUE



AUTORIZAÇÃO DE VIAGEM

Somente para menores de 16 anos: Imprima o formulário anexo nesse documento e preencha os campos necessários. **A mesma deve ser levada no embarque, juntamente com uma cópia simples de um documento com foto, do menor. NECESSÁRIO RECONHECIMENTO DE FIRMA DO RESPONSÁVEL**

[Autorização - Clique Aqui](#)



FICHA DE SAÚDE

A Ficha de Saúde (anexa a esse documento) é um documento extremamente importante e se não preenchido na íntegra, impedirá que a inscrição seja finalizada. Somente deverão embarcar para o H10 HAND CAMP, acampantes que estiverem em perfeito estado de saúde. ENTREGAR JUNTO COM A CÓPIA SIMPLES DA CARTEIRA DO CONVÊNIO.

[Ficha de Saúde - Clique Aqui](#)



TERMO DE RESPONSABILIDADE

O mesmo consta informações pertinentes a condição física e saúde do(a) acampante para prática das atividades esportivas. Lembrando que esse deve ser apenas assinado sem necessidade do reconhecimento de firma.

[Termo Resp. - Clique Aqui](#)



Fotos e Vídeos



H10 HAND CAMP conta com uma equipe de fotografia e social media, que registra os melhores momentos de todo o CAMP, proporcionando memórias e acompanhamento por parte dos acampantes e famílias!

O pacote de fotos estará disponível para compra 10 dias antes do CAMP, com valores promocionais. Enviaremos as informações complementares pelo grupo de famílias.

www.h10handcamp.com.br

Siga nossas mídias sociais!



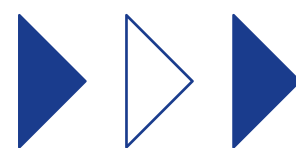
@h10_handcamp



www.h10handcamp.com.br



contato@h10sportscamp.com.br



Dúvidas e Infos (Whats):-

Clique abaixo

