Välkommen till Grönklitt på snöläger!

I år är vi cirka 116 deltagare anmälda – superkul!

Stugfördelning och träningsgrupper

Stugfördelningar och träningsgrupper kommer att finnas uppsatta vid Mötestorget (byggnaden ovanför skidstadion) på lördagsmorgonen.

Vi bor i 6-bäddsstugor och har försökt fördela boendet enligt principen att alla ska känna någon i den stuga de bor i.

Vi kommer att få behålla några stugor även under söndagen. Ledarna kommer att informera om vilka stugor som ska lämnas på söndagsmorgonen. De som eventuellt bor i en stuga som ska lämnas på morgonen kan lämna sin packning i en av stugorna med senare utcheckning.

Städningen ansvarar de aktiva för tillsammans med hjälp av klubbledare och föräldrar. Prata ihop er i respektive stuga och planera städningen tillsammans.

Kom ihåg att ta med egna sängkläder!

Det är inte tillåtet att byta stuga utan att först ha pratat med och fått bytet godkänt av sin ledare.

Det är viktigt att alla är noga med handhygienen. Självklart ska alla som deltar på lägret vara friska.

På kvällen ska alla vara i sina stugor senast klockan 22.00. Klockan 23.00 ska det vara tyst och släckt så att alla får möjlighet att sova. Vi ledare kommer att gå runt klockan 22.00 och kontrollera att alla följer dessa regler.

Ordningsregler och deltagarnas ansvar

Målsättningen med DSF:s lägerverksamhet är att utveckla ungdomarnas skidkompetens under roliga och glädjeskapande former, tillsammans med likasinnade.

DSF har tagit fram riktlinjer och regler för alla som deltar i lägerverksamheten. Det är viktigt att alla läser igenom dessa innan lägret. Ni hittar dem i slutet av detta dokument.

Här är några viktiga förhållningsregler att särskilt lyfta fram:

- Kom i tid till träningarna och lyssna på era ledare.
- Visa respekt för era kompisar, både under träningarna och mellan träningspassen.
- Att fotografera eller filma sina kompisar får endast ske om man har fått deras tillåtelse och det görs på ett respektfullt sätt.
- Ha kul och passa på att utmana er själva.

Program – Snöläger i Grönklitt

Lördag 28 november

- **09.00–09.45** Anmälan vid Mötestorget (byggnaden ovanför skidstadion). Fika serveras.

- **10.00** Träning – samling vid skidstadion.

  - 2013–2014: Klassisk stil
  - 2011–2012: Skate

- **13.00** Lunch.

- **16.00** Träning – samling vid skidstadion.

  - 2013–2014: Skate
  - 2011–2012: Klassisk stil

  - **18.00** Middag för gruppen 2013–2014.
  - **18.30** Middag för gruppen 2011–2012.

  - **19.00** samling rovdjurscentrum 2013–2014
  - **20.00** samling rovdjurscentrum 2011-2012

Söndag 29 november

- **07.30–08.30** Frukost.

- **09.30** Träning – samling vid skidstadion.

  - 2013–2014: Klassisk stil
  - 2011–2012: Skate

- **12.30** Lunch.

- **15.00** Träning – samling vid skidstadion.

  - 2013–2014: Skate
  - 2011–2012: Klassisk stil

- **Ca 16.15** Alla grupper avslutar träningen.

Städning och kom ihåg att lämna tillbaka nyckeln!

- **17.00** Middag och sedan tack och hej för den här gången!

Matservering

Frukost, lunch och middag serveras på Wärdshuset.

Träningstider

- 2013–2014: Cirka 90 minuter per träningspass.
- 2011–2012: Cirka 120 minuter per träningspass.

Observera! Tiderna är preliminära och kan komma att ändras beroende på tillgången till skidspår. Ledarna informerar om eventuella ändringar under helgen.

Utrustning

Inför lägret behöver du ta med följande:

- Skidutrustning för både klassisk stil och skate. Vi kommer att nyttja alla spår och snötillgången kan variera. Observera att genomslag kan förekomma!
- Namnmärkta skidor och stavar.
- Träningskläder för träningarna samt dubbla ombyten. Märk kläderna med namn.
- Sänglinne och handdukar.
- Personliga tillbehör.
- Valla.
- Vätskebälte.
- Pannlampa (för dig som har en).
- Frukt eller liknande som mellanmål/kvällsfika. **Tänk på att inte ta med nötter eftersom det förekommer allergier.**

Innan lägret startar behöver du som inte har en ledare eller förälder från din egen klubb med dig, ta kontakt med någon av de andra medföljande ledarna för att få hjälp med vallningen.

Om du inte vet vem du ska fråga eller behöver hjälp med att hitta någon som kan hjälpa dig, hör av dig till oss!

Kontaktuppgifter

För frågor om lägret, både inför och under vistelsen, kontakta:

Ida Garfvé
garfveida@gmail.com, 076-79 56 881

Johan Israelsson
israelssonjohan@hotmail.com, 070-607 53 96

För frågor gällande administration, kontakta:
Minna Sunesson, Dalarnas Skidförbund
dalarnas.skidforbund@dalaidrotten.se, 072-240 48 00

REGLER FÖR LÄGERVERKSAMHET I DSF LK:s REGI.

INLEDNING

Dalarnas Skidförbund genomför varje år ett antal träningsläger. Lägren genomförs vid olika tillfällen under året och till varje läger inbjuds aktiva och ledare från klubbar som är medlemmar i Dalarnas Skidförbund. Varje läger har en huvudansvarig, utsedd av DSF:s LK. Denne tillsätter i samråd med övriga ledamöter och kansliansvarig en organisation (kommitté, lägerråd) för planering och genomförandet av lägret.

SYFTE

På DSF:s läger ska vi skapa glädje och utveckla ungdomars skidkompetens. Genom god social samhörighet mellan deltagare och klubbar verkar vi för att utveckla längdskidåkningen i Dalarna.

DSF LK:s ANSVAR.

- Att verka för en bra kvalitet för deltagarna till en rimlig kostnad.
- Att lägret genomförs under säkra former så att ingen av deltagarna utsätts för fara.
- Att deltagarna erbjuds en social samvaro för att utveckla deltagande ungdomars sociala kompetens.
- Att inriktningen är teknik och glädje.

LEDARNAS ANSVAR OCH UPPGIFT.

- Ledaren skall behandla samtliga deltagare lika och med respekt.
- Ledarna bör ha genomgått SSF:s Skidlära utbildning
- Ledarna skall uppmuntra ungdomarna till att fortsätta med längdskidåkning.
- Att ge deltagande ungdomar god kunskap i längdskidåkningens olika områden.
- Förtäring av alkoholhaltiga drycker får inte förekomma. Gäller samtliga deltagare på lägret.

KLUBBLEDARE/FÖRÄLDRAR ANSVAR

- Vara en ansvarsfull vuxen.
- Hjälpa ungdomar att komma i tid och väl förberedda.
- Att på snöläger se till att ungdomarna medtar träningsskidor och inte tävlingsskidor.
- Hjälpa till med vallning.
- Se till att ungdomarna har med sig allt som de behöver under lägret.

DELTAGARNAS ANSVAR.

- Deltagarna skall visa respekt för ledare och övriga deltagare.
- Deltagarna skall följa de ordningsregler och instruktioner som ledare upprättar.
- Deltagarna skall i god tid infinna sig till samlingar, med rätt utrustning.
- Deltagare som av misstag eller medvetet orsakar skadegörelse på fast egendom skall meddela detta till förälder/klubbledare eller sin gruppledare.
- Skadegörelse av vilket slag de må vara och där ev. skadestånd kan komma i fråga och om skadorna inte täcks av någon försäkring, betalas av den/de som orsakat skadan.

REGLER FÖR LÄGERVERKSAMHET I DSF LK:s REGI.

- Deltagare som önskar genomföra alternativa (egna) träningspass skall samråda med gruppledare om detta är lämpligt. All egen träning, utan ledarens tillåtelse sker på egen risk utan ansvar för Dalarnas Skidförbund.
- Deltagare som bryter mot uppsatta lägerregler kan avvisas från lägret.