

Handledning för arrangör av Regionslägret

Förord	Grundidén med Regionslägret är att det skall vara ett socialt läger med kvalificerad träning för respektive distrikts ungdomar det år de fyller 14 år. Ingen begränsning av antalet deltagare, men de ska klara en orange bana.
Tidsrymd:	Måndag till torsdag vecka 25. Start måndag 1400. Avslutning torsdag 1400.
Inbjudan/Info:	Inbjudan delas ut vid SSM. Info med preliminärt program skickas ut ca 2 veckor före lägret till respektive distrikts kontaktperson. (Kan också finnas med på inbjudan) Bra om preliminär info med pris/prisalternativ skickas ut till respektive distrikt/ungdomsledare tidigare, helst i mars.
Upplägg:	Varje dag bör innehålla ett träningspass och en social aktivitet. Det är upp till arrangören att lägga upp veckan så att den fungerar praktiskt. Det bör dock förekomma lika delar av träning och sociala aktiviteter.
Träningarna:	Skall vara nivåanpassade, dvs för 14-åringar. Träningspassen bör vara omväxlande och i så varierade terrängtyper som det är möjligt rent praktiskt. Lägerstafetten sista dagen får inte heller glömmas bort.
Sociala aktiviteter:	Här finns det inga begränsningar för vad man kan göra. Låt fantasin flöda. Det kan vara aktiviteter där OL-moment finns med under lekfulla former eller t.ex. rena brännbollsturneringar. Mossfotboll brukar också vara uppskattat.
Lägerstart:	Samla alla deltagare och informera om lägret i stort, logi, tider, lägerregler, deltagarlista till alla osv.
Avslut:	En samling med någon form av utvärdering där deltagarna och ledarna skriver ner sina synpunkter efter lägret. (Ledarna kan också skriva ner tankar och funderingar efter hemkomst och skicka till lägeransvarig.) Respektive distrikt/arrangör sammanställer utvärderingen och mejlar den till övriga distrikt
Ledare:	Det skall vara 1 st ledare per 5 deltagare från varje distrikt. Dessa ledare skall i första hand följa upp/skugga distriktets egna ungdomar. Efter träningarna gå igenom dessa. I övrigt vara ledare och hjälpa till med det som behövs. En fördel om det är jämn könsfördelning mellan ledarna.
Bus:	Busstransport till träningarna skall finnas. I inbjudan bör finnas med information om möjligheten att ta sig till logi/samlingsplats med allmänna kommunikationer alternativt möjlighet att beställa hämtning. Ev kostnad för detta betalas av respektive distrikt.
Boende:	I sängar eller på hårt underlag, allt för att hålla ner kostnaderna.

Kostnad: Ca 2000 kr/deltagare, men skall hållas så lågt som möjligt. I priset skall bussresor till träningarna ingå. Även kostnader för ledare från respektive distrikt skall ingå. Övriga ledare för genomförandet av lägret bekostas av arrangerande klubb/distrikt.

Planering-förberedelser-genomförande

Träningar: Träningarna skall vara färdiga vid lägerstart. Kartor tryckta, kontrolldefinitioner klara osv. Deltagarna kan själva rita in någon träning men då med syftet att träna just detta moment, inte för att spara arbete för arrangören.

Ledarsamling: Ha gärna en ledarsamling första dagens kväll då man informerar de andra distriktens ledare om årets läger. Kartor, mat, fördelning, aktiviteter, var skall ribban sättas på just detta läger, hur långt bort får ungdomarna röra sig, tider, mm. En ledarsamling varje kväll där man går igenom dagen och morgondagen kan vara bra.
Någon form av genomgång dagligen med deltagarna vid tex middagen är inte heller fel. Där kan man känna av lite hur de tycker om lägret. Det är samtidigt viktigt att ledarna håller koll på svängningarna mellan ungdomarna under lägret. Att inte någon hamnar utanför av någon anledning, att inte mobbning förekommer, mm.

Mat: Maten är en viktig del av lägret. Därför kan det vara av vikt att ha ett par personer som håller i maten. Frukost kan deltagarna med hjälp av ledarna fixa själva medan lunch och middag ordnas av kökspersonalen. Efter träning äter deltagarna mer än efter en social aktivitet.

Sociala aktiviteter: Var ute i god tid med bokningar!