

# **PROGRAM 2022**

8-12 augusti



**INSPIRATION, GLÄDJE OCH GEMENSKAP**



**Blekinge**

## INFÖR LÄGRET

Du hälsas hjärtligt välkommen till årets **Idrottsläger i Hällevik**. Vi ber dig att läsa igenom följande uppgifter inför lägret:

- Inryckning:** Måndagen den 8 augusti från kl 08.00. Exakt tid får ni från era ledare i er idrott. Samling sker vid Huvudentrén, Hällevikslägrat. Där finns ledare som tar emot er. De deltagare som ska komma redan söndag eftermiddag får information från ledare i sin idrott.
- Invigning:** Måndagen den 8 augusti kl 18.30 vid lägertrappan.  
**Respektive instruktör samlar sina deltagare.**
- Utryckning:** Fredagen den 12 augusti kl 13.45. Vissa idrotter har bokat ett avslutande träningspass mellan kl14-16. Ledare från er idrott ger er information om exakt tid för hemresa.
- Utrustning:** Medtag träningskläder och personlig idrottsutrustning, gymnastikskor, överdragskläder, hänglås (om ni vill låsa in saker i skåp), badkläder, toalettartiklar inkl handdukar och sovutrustning (lakan, kudde, örngott, påslakan, täcke) alternativt sovsäck, solkräm, vattenflaska. Säng och madrass finns på plats. Kom ihåg att märka alla kläder! Lägrat ansvarar ej för borttappade kläder och föremål.
- Mat:** Alla måltider serveras i lägrets matsal och tillagas på plats. På menyn står vällagad och näringsriktig husmanskost för tränande idrottare. Specialkost serveras i särskild kö i matluckan.
- Allergi:** **Totalt nötförbud råder på lägret.** Vi har deltagare som är överkänsliga mot nötter och det kan få allvarliga konsekvenser om någon får en allergisk reaktion. Vi ber alla respektera detta!





**Blekinge**

- Lägertema:** Under årets läger erbjuder vi ett lärande tema kring kost i samverkan med Emma Martner, leg dietist. Detta tema kommer att märkas genom exempelvis föreläsning, praktisk workshop kring mellanmål, tipsrunda och andra roliga moment som vävs in under lägerveckan. Ronja Lundberg är ansvarig och kontaktperson för detta.
- Fotografering:** Vi kommer att fotografera och filma en del under lägret. Om något barn inte vill eller får förekomma i bildalbum eller på sociala medier, anmäl detta till [sofia.swartz@rfsisu.se](mailto:sofia.swartz@rfsisu.se).
- Facebook:** Följ gärna Idrottsläger i Hällevik på Facebook. Här uppdateras bilder och filmer före, under och efter lägret. Här finns även veckans program och veckans meny.
- Återbud:** Om du blir sjuk och inte kan delta i lägret, måste du anmäla detta till kontaktpersonen för din idrott omedelbart. Om anmälan inte görs kommer debitering att ske på berörd person. Om deltagare p.g.a. skada eller sjukdom bryter lägret under första lägerdagen uttages ej lägeravgift. I övriga fall erlägges hel lägeravgift.
- Lägeravgift:** Betalas till ditt SDF (Specialidrottsförbund) eller din förening, olika förutsättningar gäller för olika idrotter. Frågor om betalning görs till kontaktpersonen i respektive idrott (se nedan). Blekinge Idrottsförbund fakturerar respektive SDF efter lägret.

## Kontakt ledare idrotter

<b>Fotboll</b>	Per-Ola Bergman 0733-33 19 07
<b>Fäktning</b>	Peter Lindholm 0766-209198
<b>Ishockey</b>	Christian Eriksson 073-82 02 794
<b>Innebandy</b>	Rolf Trulsson 0708-280145
<b>Orientering</b>	Christian Lindblom 0739-123698
<b>Ridsport</b>	Christina Svensson 0708-929020
	Josefine Nilsson 070-85 52 949
<b>Simning</b>	Julius Kruger 0705-11 14 22
	Maria Larsson 070-78 29 385
<b>Skyttesport</b>	Pär Karlsson 0708-851858
	Mattias Nilsson 0708-84 23 75
<b>Tennis</b>	Henrik Hedlund 0703-06 08 43
	Emil Quist 0709-68 61 20

## Kontakt lägerledning RF-SISU Blekinge

Nanne Olsson, [nanne.olsson@rfsisu.se](mailto:nanne.olsson@rfsisu.se), tel 0708-108250  
Ronja Lundbergs, [ronja.lundbergs@rfsisu.se](mailto:ronja.lundbergs@rfsisu.se), tel 070-854 44 50  
Pär Karlsson, [karlsson.pr@gmail.com](mailto:karlsson.pr@gmail.com), tel 0708-851858  
Sofia Swartz, [sofia.swartz@rfsisu.se](mailto:sofia.swartz@rfsisu.se), tel 070-82 80 142 (måndag-tisdag)



Blekinge

# PROGRAM

## Måndagen den 8 augusti

08.00	Inryckning börjar
09.30	Träning/aktivitet 1
12.00-12.45	<b>Lunch</b>
14.00	Träning/aktivitet 2
17.00-17.30	<b>Middag</b>
18.30	<b>Gemensam invigning alla idrotter</b>
21.00	<b>Kvällsfika</b>
21.15	Ledarloop (ca 15 minuter)
22.00	Deltagarna på logementen
22.30	<b>Tystnad</b>

## Tisdagen den 9 augusti

06.45	Väckning, städning
07.30	<b>Frukost</b>
09.00	Träning/aktivitet 3
12.00-12.45	<b>Lunch</b>
14.00	Träning/aktivitet 4
17.00-17.30	<b>Middag</b>
18.30	Träning/aktivitet 5
21.00	<b>Kvällsfika</b>
21.15	Ledarloop (ca 15 minuter)
22.00	Deltagarna på logementen
22.30	<b>Tystnad</b>

## Onsdagen den 10 augusti

06.45	Väckning, städning
07.30	<b>Frukost</b>
09.00	Träning/aktivitet 6
12.00-12.45	<b>Lunch</b>
14.00	Träning/aktivitet 7
17.00-17.30	<b>Middag</b>
18.30	Träning/aktivitet 8
21.00	<b>Kvällsfika</b>
21.15	Ledarloop
22.00	Deltagarna på logementen
22.30	<b>Tystnad</b>



**Blekinge**

### **Torsdagen den 11 augusti**

06.45	Väckning, städning
07.30	<b>Frukost</b>
09.00	Träning/aktivitet 9
12.00-12.45	<b>Lunch</b>
14.00	Träning/aktivitet 10
17.00-17.30	<b>Middag</b>
18.30	<b>Disco – alla idrotter (ingen träning)</b>
19.00	<b>Discosamling och prisutdelningar</b>
20.30	Ledarsamling
21.00	<b>Kvällsfika</b>
22.00	Deltagarna på logementen
22.30	<b>Tystnad</b>

### **Fredagen den 12 augusti**

06.45	Väckning, städning
07.30	<b>Frukost</b>
09.00	Träning/aktivitet 11
12.00-12.45	<b>Lunch</b>
12.30 S	Städning av förläggning
13.45	<b>Gemensam avslutning</b>
14.00	Träning/aktivitet 12 för de idrotter som bokat

**Respektive idrott bestämmer sitt eget program och aktiviteter.  
Programmet ovan är de hålltider som gäller lägret i allmänhet.**



**Blekinge**

## TRIVSELREGLER

För att vi ska ha en så härlig lägervecka som möjligt tillsammans, tänker vi på att:

- Vi är många deltagare på vårt idrottsläger. Vi visar hänsyn, respekterar varandra och hjälper varandra.
- Passa de tider som gäller.
- Föreläggningen skall hållas ren och snygg genom daglig städning och vi använder papperskorgarna.
- Eventuell skadegörelse får ersättas. Vi är gäster på Hällevikslägret och vi vill komma tillbaka.
- Rökning är inte tillåten.
- **Vid brandlarm – uppställning på Heden – vid flaggstång, idrottsvis.**
- Ta med ditt bästa humör

*Välkommen!*