



# Välkommen till Grönklitt på snöläger

Vad kul att du vill vara med! Här kommer lite information.

## **Lördag 30 november:**

9.15 är det anmälan vid receptionen, vi huvudledare möter upp er där.  
Kom ombytt för skidträning.

09.15-10.15 Fika serveras i matsalen.

10.30 Samling skidstadion. 13-14: Skate 15-16: Klassiskt

12.15 Lunch.

15.30 Träning, 13-14: Klassiskt 15-16: Skate

18.15 Middag

19.00 Aktivitet

21.00 Kvällsfika

## **Söndag 1 december**

07.45-8.45 Frukost

10.00 Samling Skidstadion 13-14: Skate 15-16: Klassiskt

12.30 Lunch

15.30 träning 13-14: Klassiskt 15-16: Skate

18.15 Middag

20.00 Kvällsfika

## **Måndag 2 december**

07.15-08.15 Frukost

10.00 Samling skidstadion 13-14: Skate 15-16: Klassiskt

12.30 Lunch

15.30 träning 13-14: Klassiskt 15-16: Skate

16.30 Middag och avslut

## **Utrustning:**

- Skidutrustning för klassisk och fristil. **Mycket viktigt: Om möjligt ta med utrustning som inte är helt ny.** Gärna namnmärkta.
- Träningskläder, dubbla ombyten. Gärna namnmärkta.
- Sänglinne och handdukar.
- Personliga tillbehör.
- Valla.
- Vätskebälte inkl. det du vill dricka ex. saft eller sportdryck.
- Träningsklocka för alla 15-16 som har
- Pannlampa du som har
- Frukt eller liknande som mellanmål.

Innan lägret startar måste du som inte har ledare/förälder med från klubben, fråga någon annan medföljande ledare om hjälp med vallning. Om du inte har någon att fråga, hör av dig till oss senast fredag så att vi kan hjälpa till med detta.

Läs igenom lägerreglerna som finns här nedan, innan du åker upp.

## **För frågor kontakta:**

Martin Ranerfors [martin.ranerfors@gmail.com](mailto:martin.ranerfors@gmail.com)

Tel.073-075 10 66

Minna Sunesson, Dalarnas skidförbund:

[dalarnas.skidforbund@dalaidrotten.se](mailto:dalarnas.skidforbund@dalaidrotten.se)

tel. 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 längdskidåkning 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 ungdomstränarutbildning.
- 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 träningskidor och inte tävlingsskidor.

### **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 gruppleddare.
- 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.
- Deltagare som önskar genomföra alternativa (egna) träningspass skall samråda med gruppleddare 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.