

Velkommen til Sognsvann Sommerskiskole 2021

UKE 32

Oppmøte:

- Barneteam (2010-2013): Dere møter på Klubbhuset til Lyn. Olav M Troviks vei 13, 0865 Oslo. Dere finner oss på høyre side når dere har gått 30m inn på veien mot klubbhuset – en liten høyde utenfor selve klubbhuset. Seil å folk i sikte, der er vi 😊
- Camp Solvang (2006-2009). Dere møtes på Solvang Kolonihage avd. 2. Hovedhuset til Solvang 2, ligger på høyre side i vedlagte kartlink – den største firkanten. Kjørevei opp fra Sognsvann (venstre side når man kjører oppover), eller bussholdeplass og gå inn. Uansett – ikke langt fra noe: <https://www.solvangregler.no/wp-content/uploads/kart.pdf>

Ikke lenger så annerledes

Vi har lært mye gjennom det siste halvannet året med covid-19. Sist sommer kjørte vi en streng linje, og la om mye av kursen for sommerskiskolen. Noe av dette tar vi med videre. Man lærer alltid noe nyttig når man må gjøre ting annerledes. Smittevern er fremdeles i fokus. Vi kan ha grupper som vi ønsker og meteren er opphevet i treningsgruppene. Mange er også vaksinert av oss voksne. Likevel skal vi selvsagt være påpasselige. Det viktigste er å bli hjemme om man er syk, teste seg om man får symptomer og vaske hender. Vi passer på fra vår side.

Betaling

Dette er sendt ut via Rubic, med betalingsanmodning Det er fint om dere passer på å få betalt så slipper vi å purre. Skulle noe stå ubetalt ved oppstart, sender vi faktura.

Smittevern

Vi terper på – hold dere hjemme om dere er syke. Er noen i karantene skal de ikke komme. Vask hender. Vi er rause med spritstasjoner. Ellers er det matpakker til alle som er ferdig smurt på smittefritt vis!

Grupper

Alle er delt i grupper på årskull.

Oppmøte første dag

Møt opp i god tid. Vi registrer mellom 08:00 – 08:25. Dere skal registrere barna, få utdelt litt ymse og finne plass i garderobe mm. (se under).

- Barneteam (2010-2013): Klubbhuset. Den bruke kiosken ved enden av klubbhuset, lett å se.
- Camp Solvang (2006-2009). Dere møtes på Solvang Kolonihage avd. 2.

FELLES ved ankomst:

- Registrere dere, dvs krysse av navn. Vi deler kullvis for registrering.
- Alle barna får refleksvest og en blå IKEA pose, en strips og navnelapp. Kombinasjonen her gir dere en god oppbevaring for tingene gjennom uken. Vi henger bagene på knagger inne i de brune garderobene ute ved fotballbanen (inne på huset i Solvang). IKEA bagen skal ha navnelapp på. Dere får to navnelapper, fest den andre til evt sekk som også er med.
- De som skal låne rulleski og/eller skisko henter dette, også på plassen. For skisko krysses dere av på egen liste. Dere beholder skisko og rulleski gjennom uken. Vi har oppbevaring av utstyr i egne garderober ved fotballbanen (brun/sorte)
- Når alle har krysset seg av – ønsker vi velkommen og går i gruppene våre slik at vi kan starte økt I.

Refleksvest

Alle får en refleksvest av oss, med glidelås. Den skal brukes på alle økter. Det gjør verden enklere for trenerne. Eldre grupper som går andre steder enn på asfaltplassen er absolutt nødt til å bruke vesten. Vesten er til odel og eie. Skriv navn slik at vi vet det er din, alltid kjekt å vite hvem som eier hva. Navnet kan godt stå inne i vesten.

IKEA bag, navnelapp og oppbevaring

Alle får en blå IKEA bag til LÅNS under uken. Til den fester vi navnelappen (dere får utdelt). Bagen er stor nok til å romme rulleski og litt til. På klubbhuset vil vi bruke de brune brakkene til venstre for huset. Disse låser vi opp om morgenen, ved pauser og ved dagens slutt. Ellers vil de være låst. Her vil dere oppbevare ski, staver, hjelm og skift.

NAVNE NAVNE NAVNE

Husk å navne alt dere eier og har. Skistaver, Rulleski, Sekker, Skisko, Klær, Drikkebelter – Mange har svært mye likt!

Oppmøte de andre dagene

Dere møter i god tid. Sjekker av utstyr. Sørg for å ha på skisko om det er rulleski som står på tapetet, eller joggesko om det er korrekt. Vær klar i tide til oppstart, vi starter presis!

MERK at U-team (med base på Solvang 2) har oppmøte onsdag og fredag i Holmenkollen kl. 08:30 for økt på rulleski. MERK at vi løper tilbake – utstyr fraktes med bil tilbake mens utøvere løper ned med trener.

Kjøreplan

Hver base har sin kjøreplan, og hver gruppe har sitt opplegg for uken. Kjøreplan sendes dere på mail helgen før oppstart.

Viktig til kjøreplan

Noen av de morsomste øktene vi har er myrøkt og vannkrig. Her er det et par viktige husker:

- Myrøkt
 - o IKKE ta med de fineste skoene dine. Har du nye løpesko kan du fint kneppe tærne sammen og bruke noen gamle. Det samme gjelder for tøy, selv om det fint vaskes rent igjen. Ikke ta den t-skjorten du er mest redd for 😊 Myra er våt og alt blir skittent. Det har hendt, en sjelden gang, at sko har blitt igjen der ute!
- Vannkrig
 - o Ja, det er mye vann. Utrolig gøy, utrolig vått. Det er derfor viktig å ha med skift til denne økten, og et håndkle! Ta med ekstra sko til skiftet også.

Drikke underveis

Fyll opp drikkebeltene/vannflasken før dere kommer. Har dere ikke drikkebelter, bruk en stor vannflaske. Vi sørger for å ha vannposter ute, hvor dere kan etterfylle. Blir det ekte sommer, må det drikkes mye. Vi passer på. Det er bare u-team som trenger å ta med belter på økt, alle på Klubbhuset kan holde seg til vannflasker og ha det i garderoben, så pauser vi med vann.

Dagsplan

Vi har samme tider hver dag – Camp Solvang tar en ekstra titt i egen timeplan.

Oppmøte barn/ungdom	08:30
Første økt	08:45 – 10:15
Lunch	10:15 – 11:00
Andre økt:	11:00 – 12:00
Frukt & Chill:	12:00 – 13:00
Tredje økt:	13:00 – 14:30
Oppsummering/Bånn Gass:	14:30 – 15:00
Henting/dags slutt:	15:00

DET KAN BLI ENDRINGER UNDERVEIS pga VÆR OG VIND

Klær, utstyr og skift

Husk litt variert tøy og skift. Se pakkelisten i neste punkt. ALT MÅ NAVNES

Rulleski, skisko og hjelm

- De som har rulleski tar med det. Alle andre, kan låne av oss. Vi ber dere bruke kombisko, det er best for barna. Har skiskoene blitt for små, må vi vite det i forkant. Vi har litt ulike størrelser å låne ut. Dere låner da skiskoene for hele uken og leverer inn igjen fredagen.

Tøy

- Vi bruker joggesko og lett type løpetøy. Joggebukser er ikke å anbefale til løping. Husk tøy etter vær. Skal det regne, ta med nødvendig tøy til det. Vi har ikke vær forbehold.
 - o Skift er viktig: truse, shorts, sokker, trøye, langermet trøye
 - o Uansett varm, sørg for å ha en flis eller varm genser med deg.

Pakkeliste

- Hjelm
- Drikkebelte/vannflaske
- Rulleski, type Skate (ikke klassisk). Vi låner ut til de som ikke har.
- Staver
- Skisko (viktig at det er kombisko, gi beskjed om dere ikke har kombisko)
- Skift (trøye, truse, sokker, langermet genser og shorts)
- Tørre ullsokker (kan man aldri være foruten)
- Et lite håndkle
- Ekstra par joggesko, om du har

Mat

Lunsj og frukt

Vi serverer to måltider om dagen: lunsj med brødmatt og frukt senere på dagen. Brødmatt mandag – torsdag. Vi tar høyde for glutenfrie alternativer og laktosefritt. Torsdag er den store OSTESMØRBRØDDAGEN. Fredag blir det pølsefest, med eget etterpå dessert måltid, og selvsagt frukt når den tiden kommer.

Vi smører matpakker til hver og en 😊 Bedre kan det ikke bli!

Kommunikasjon

Vi kommer til å sende dere mail med ujevne mellomrom. Mailen vil komme fra Laget Mitt. Er det noe spesielt, ringer vi selvsagt. Vi har lagt uke 32 inn i en egen gruppe på Laget Mitt. Dere som ikke kjenner til laget mitt, last ned appen.

Ris og Ros

Dere må gjerne ytre dere i alle kategorier om sommerskiskolen vår. Ros er alltid hyggelig til trenere og andre. Det viktigste er dog at om dere har ris eller annet dere mener er feil som må påpekes, er vi selvsagt lydhøre. MEN, det SKAL GÅ TIL ANNIK. Ingen skal snakke ufint til verken trenere eller baseledere. Spar det hele til Annik.

Kontakt

Det er selvsagt bare å ringe oss, om dere lurer på noe. Vi er høyt og lavt – og tilgjengelig. Forsøkt alltid Annik først: 90199869, mail: annik@lynski.no.

	Navn	Tlf
Hovedansvar	Annik Bjørndal	90199869
Høyt og lavt	TEO	90567157
Ansv. B-team/Klubbhuset (2010-20133)	Georg Moe	45875100
Ansv. U-team/Camp Solvang (2065-2009)	Simen Amundsen	94178774

Vær

Vi tar det været vi får – og holder tritt uansett. Det er bare å kle seg eller løpe litt fortere. Nå legger vi alle kort inn for en knasende god værmelding – og at sommeren fortsetter å gripe om seg. 😊

Web og slikt

Vi har en web side og en FB-side, som vi vil bruke flittig. På web ligger litt mer statisk info, men mot slutten av uken legger vi ut en haug av ukens bilder. Vi er selvsagt varsomme med type bilder og hva vi bruker. Dette har vi lang og god trening på! På FB følger vi opp underveis, alt ettersom hvor tett vi er på skyen. Gled dere!

Web: <https://www.sommerskiskole.no/>

FB: <https://www.facebook.com/Sommerskiskolen/>

Obs – Voksne - ikke inn noe sted

Ønsker ikke voksne inne – smittevern. Mao – alle dere foreldre, sørg for nettopp det, bli ute. INGEN VOKSNE INN I GARDEROBEN. OM du er i tvil om poden klarer seg selv, Vent å se, det er UTROLIG hva de kan – bare dere slipper de til og vi forventer litt av de 😊

Oppførsel vi forventer!

- Vi er høflige og hyggelige mot hverandre, det være seg om det er eldre eller yngre barn, trenere eller voksne.
- Vi hilser alltid med HEI og et SMIL! (da får dere ett tilbake 😊)
- Fotballen har sin sommerskole. Treffer vi på noen derfra er vi selvsagt også hyggelige!
- Språkbruken bør holdes i et pent format gjennom uken. Stygge ord og ufine former liker vi ikke. Vi skal ha en hyggelig uke sammen, da bruker vi hyggelige ord.
- Vi har Nulltoleranse for barn som stikker av. Det er uaktuelt. Skulle noen faktisk finne på å stikke av (har ikke hendt før i Sognsvann Sommerskiskole sin historie), sendes de hjem, så fort vi finner de. 😊

PRAKTISK for basene

Toaletter:

- **Klubbhuset:** Vi bruker toalettene på toppen av trappen. **Egen gutteavd:** Vi har laget en **uteskjerm** for lett avtrengen til gutta på klubbhuset. Bruk den og bruk så antibac til hendene som står ved siden av når du er ferdig.
- **Camp Solvang 2.** Godt med toaletter i huset.
- **FELLES ALLE TOALETTER:** Toaletter vil bli vasket ofte gjennom dagen, men vær nøye med ditt besøk. Pen og pyntelig visitt gjør seg best. Kun en og en på toalettbesøk, ikke «vennetreff». Bruk ellers toalettet hjemme før dere kommer, for alt det er verd.

Hvem møter dere

Vi er så heldige å ha et koppel med trenere. De kommer barna til å bli godt kjent med. Videre er det Annik, som har hovedansvaret og er den som tar imot alt av ris og annet. Annik er daglig leder i LYN SKI. Med rundt forbi er også TEO, som er trenerkoordinator på barneteam i LYN SKI. Dernest er Georg Moe baseleder på sommerskiskolens barenteam og har Amund Dugstad som assistent. Simen Åmot Amundsen er baseleder på ungdomsteam, Solvang. I tillegg har vi et koppel av trenere, som har god trenererfaring. De gjør en solid jobb og følges tett opp. Tilsammen en knallgod glad gjeng som trives godt med sommerskiskolen!

Sognsvann Sommerskiskole Smittevernregler

1. Ikke møt opp hvis du er **syk**
2. **Vask hender** ofte. Vi har dispensere med antibac ute og ellers håndvask inne. Dere kan også bruke drikkeposten ute til håndvask.
3. **Host** i albuen
4. Hold **meteren til** andre **voksne** enn oss på Sommerskiskolen
5. **Matpakken** du får skal spises av deg. Den skal ikke deles med noen. Rester går evt i restavfall.
6. **Fruktmåltidet** blir servert med mindre oppskårede porsjoner. Gruppens frukt skal ikke deles med andre grupper.
7. **Drikkebeltet** ditt bruker du gjennom uken og fyller på ved behov. Vi har vannposter ute (2 stk). Vi skal sørge for at kranen holdes ren.
8. Dere er **faste grupper** gjennom uken.
9. På Klubbhuset for barneteam, står det to **vannposter** ute. Her kan dere fylle drikkebeltene og også vaske hender. Bruk antibac dispenser først før berøring av kranen. Antibac står ved siden av på eget stativ 😊 U-team fyller opp inne på Solvang. Bruk Antibac som er plassert mange steder.
10. **Toaletter:**
 - **Klubbhuset:** Vi bruker toalettene på toppen av trappen.
 - **Camp Solvang 2.** Dere har flere toaletter i første etg.
 - **FELLES ALLE TOALETTER:** Toaletter vil bli vasket ofte gjennom dagen, men vær nøye med ditt besøk. Pen og pyntelig visitt gjør seg best. Kun en og en på toalettbesøk, ikke «vennetreff». Bruk ellers toalettet hjemme før dere kommer, for alt det er verd.