

Lathund för ÖOFs Riksläger-ansvarig

Inför anmälan, så snart datum för lägret anslagits på SOFTs hemsida:

- Lägg ut information om lägret på ÖOFs web i god tid, ungefär i början av april. Be en klubbansvarig skicka in intresseanmälan för deltagare och ledare; minst en ledare per 8 anmälda. Var tydlig med att ÖOF betalar resan och avgift för ledare, och att man INTE ska anmäla sina klubbmedlemmar per klubb.
- Boka buss
- Sammanställ deltagarlista och eskalera om antalet ledare blir för litet, eller om det verkar behövas fler bussplatser. Om möjligt, försök få en bra fördelning av ledare: unga/lite äldre, killar/tjejer, och minst en som varit ledare tidigare år.
- Samla in data om alla deltagare enl vad SOFT vill ha in till anmälan
- Innan sista anmälningsdag skickas en deltagarförteckning inkl all data som man behöver, till SOFT via mail. Excel-fil brukar gå bra. Skicka denna info även till övriga ledare och anmälare.

Inför avresan:

- Gör upp med busschauffören om avresetider och matpauser
- Annonsera detta på ÖOFs web
- Skicka ut checklistan (denna fil) till anmälda ledare några veckor innan lägret
- Gör upp lista över deltagarna som kan användas för avprickning på bussen (även senare uppe i ldre). Markera var deltagarna förväntas kliva på/av, eller om de åker själva
- Grovplanera boendefördelningen när vi fått veta storlek på lägenheter. Be att få denna info i god tid, om möjligt

Lathund för Riksläger-ledare

Innan lägerveckan:

- Hjälp rikslägeransvarig att sammanställa data om deltagarna

Under lägerveckan:

- Planera träningarna gemensamt (tid, syfte, tips...). En bra sak att tänka på vid planeringen av träningarna är att börja med någon av de enklare övningarna för att få en försiktig start speciellt för dom yngre. Kolla in väderleksrapporten och planera in fjällorienteringen när det är bra väder (uppehåll, lite vind). Terrängen i ldre är bitvis mycket svår, så för vissa övningar bör man aktivt visa dom yngre till dom lättare kontrollerna.
- Fördela uppgifter att skugga/följa upp, ordna praktiska saker och hålla ordning
- Försök följa upp ungdomarna på träningarna, både dem som är duktiga orienterare och dem som har kommit mindre långt i orienteringsutvecklingen. Försök hinna med så många som möjligt, det är bra att göra en lista på vilka som fått uppföljning så att man inte följer upp samma person igen.
- Var noga med avprickning under träningarna så att alla kommer med hem. Gör avprickningen på utskrivna namnlistor
- Ordna gärna gemensam aktivitet, typ bestiga Städjan eller fotbollsmatch
- Se till att förklara vissa grunregler kring att passa tider och tid för tyst i stugan osv, och se till att de efterlevs

Lite blandade tips:

- Det är trevligt att kunna vara flexibel och tillåta undantag som yngre/äldre deltagare, deltagare från andra distrikt osv. Men eftersom transport bekostas av ÖOF och hela målet med att samla Östergötland i en klump är att få bra ÖOF-gemenskap, bör man inte tillåta för mycket sådant. Det blir ju lätt fler undantag året efter. Därför är ett tips att besvara alla sådana frågor med: ja, om det visar sig finnas plats i bussen, och om det inte blir för många "utomstående"
- Boendefördelningen till resp lägenhet ska göras av ledarna (uppdelat på ålder och kön i första hand), men vem som bor i vilket rum kan de avgöra själva
- Det är oftast vettigt att samla de yngsta i en lägenhet, men det är praktiskt om någon i gänget varit med förut
- Det är bra att ha en huvudansvarig ledare för varje lägenhet, men det kan skifta per kväll
- Det är praktiskt att anslå "dagsscheman" utanför ledarlägenheten, med bussavgångstider och mattider osv. En dags framförhållning är lagom
- Försök hålla strikta regler kring om man får avstå träningar, och vilken längd/svårighetsgrad man ska välja.
- Kolla upp att ingen verkar "övergiven" eller ledsen, eller störs för mycket av stöj i lägenheten
- Kom överens om ordningsregler, tider mm innan avresa eller i början av bussfärden.
- Informera om lägret och ordningsregler i bussen på resan till lägret (informera sedan även dem som rest på annat sätt)
- Allmänna genomgångar görs lättast i bussen på väg ut till träningarna
- Innan avfärd ska det finnas en stugansvarig som säger till ledarna när det är färdigstädat och klart för avsyning
- Innan avfärd: vid avsyning av stugorna ska alla inneboende finnas på plats.

Grundregler från Rikslägret 2009:

- Kom i tid till samlingar
- Var med på alla träningar om man inte är sjuk eller skadad (om möjligt gå runt en träning i så fall)
- Passa tider för att vara tillbaka i rätt lägenhet och tystnad (t ex 22.00 resp 22.30 för icke-disco-kvällar och tider mellan 24.00 och 01.00 för sista kvällen)
- Ha kul!