

## Lathund för 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.

Var tydlig med:

- Att anmälan ska göras via Eventor, den officiella anmälningsplatsen, **OCH** på Olskoj, för Östgötareisan.
- Att deltagarna ska ange "ÖOF" som Boendeönskemål vid Eventoranmälan. (underlättar när samkörning mellan anmälda via eventor och olskoj ska göras)
- Ledarna intresseanmäler sig till riksläger-ansvarig som sedan fördelar ut ledarplatserna, detta då ÖOF betalar resan och avgift för ledare, och att man INTE ska anmäla sina klubbledare per klubb utan för hela distriktet. Om möjligt, försök få en bra fördelning av ledare: olika klubbar, unga/lite äldre, killar/tjejer, och minst en som varit ledare tidigare år.
- Vill ledare som inte blivit tilldelade en ÖOF-plats ändå följa med betalas dennes anmälningsavgift av ledaren/klubben själv.
- Boka buss (om osäker, kolla lämplig budget med ungdomskommittén)

### Innan anmälan stänger

- Påminn de uttagna ledarna att anmäla sig på Eventor, de måste göra detta själva. (om de inte redan gjort detta)
- Kolla så att anmälda på Eventor och anmälda på Olskoj stämmer överens så ingen missat att anmäla sig, framförallt på eventor, påminn denne/dessa annars.
- Sammanställ deltagarlista och kolla om antalet ledare blir för litet (minst 1 per 10 ungdomar), eller om det verkar behövas fler bussplatser.

### Inför avresan:

- Gör upp med busschauffören om avresetider och matpauser, Annonsera detta på ÖOFs web
- Skicka ut checklisten (denna fil) till anmälda ledare några veckor innan lägret
- Hämta hem deltagarlistor från Olskoj och skicka till de ledare som ska med.
- Grovplanera boendefördelningen när vi fått veta storlek på lägenheter. Be att få denna info i god tid, om möjligt.
- ÖOF har två par kryckor (kontakta ungdomskommittén som vet var de finns), se till att dessa och någon slags förbandslåda kommer med på resan om någon skulle skada sig under lägret.

## Lathund för Riksläger-ledare

### Innan lägerveckan:

- Skriv ut deltagarlistor och kontaktlistor. Antingen om ni fått detta från riksläger-ansvarig eller hämtat själva från Olskoj.

### 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 de yngre. Kolla in väderleksrapporten och planera in fjällorienteringen när det är bra väder (uppehåll, lite vind). Terrängen är bitvis mycket svår, så för vissa övningar bör man aktivt visa de yngre till dom lättare kontrollerna, föreslå parlöpning eller liknande.
- 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 innan alla fått chansen till uppföljning.
- Försök ha så att minst någon ledare har lina, mobiltelefon med sig under träningarna och att det finns tillgång till förbandslåda i bussen/vid samlingsplatsen om något skulle hända, se till att informera alla ledare och ungdomar om vad som finns och var.
- Var noga med avprickning under träningarna så att alla kommer med hem. Gör avprickningen på utskrivna namnlistor. Antingen prickar ledare av eller så sätter man upp en lista utanför bussen som ungdomarna prickar av sig själva på när de går in i bussen.
- Ordna gärna gemensam aktivitet, typ kärffotboll, lekar eller fjällvandring/toppbestigning
- Se till att förklara vissa grundregler kring att passa tider och tid för tyst i stugan osv, och se till att dessa 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 delvis 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. Tänk på att det är ett ganska långt läger med många träningar så försök vara tydlig med att alla som bor i en stuga har en egen säng (försök undvika fler ungdomar än sängar/stuga), de vet inte om det själva men de behöver sömn för att orka träna, inte bli sjuka osv.

- 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. Sätt upp senast kvällen innan och påminn ungdomarna om vad som gäller.
- 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 av 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, om möjligheten ges.
- 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 tidigare Riksläger:

- Kom i tid till samlingar
- Var med på alla träningar om man inte är sjuk eller skadad (om möjligt ändå följa med ut och eventuellt gå runt träningen)
- 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!