

## VIKTIG INFORMASJON –Regler/orden/oppførsel/innkvartering

- 1.0 Vår camp er tuftet på Idrettens Verdier – **Idrettsglede-Felleskap-Ærlighet-Helse**
- 2.0 Regler for oppførsel/orden
- Ingen deltagere har lov til å forlate Ferieparken sitt område, uten at det er organisert som en del av programmet/aktivitetene.
  - Ingen deltagere har lov til å bade/svømme i/ved elven uten at det er organisert som en del av dag- eller ettermiddagsprogrammet og under oppsyn av minst 3 ledere.
  - Ingen deltager skal ha med seg mobiltelefon under våre aktiviteter. Dere får beskjed om når dere kan ta med mobil og når dere evt kan ta bilder/filme selv.
  - Det skal være ryddig i hyttene/soverommene kl 2100, alle skal "re opp" sin egen seng og ha orden på eget utstyr hver morgen.
  - Kl 2130 skal alle være inne på den hytten de bor, her skal man "være" frem til frokost påfølgende dag.
  - Alle deltagere skal ha spist frokost innen kl 0915.
  - Hyttene må være låst når det ikke er noen av de som bor der, i hytten.
  - Vi forventer at hver deltager gjør sitt aller beste for å hjelpe andre barn/deltagere. Alle skal vise hverandre respekt og ta vare på hverandre.
  - Alle deltagere skal dusje etter avsluttet dag/- eller ettermiddagsaktivitet og alle skal respektere at badet/dusjen i hytten da er opptatt.
  - Ved brudd på noen av ovennevnte punkter, forbeholder vi oss retten til å kontakte foreldre/foresatte umiddelbart og avgjøre videre konsekvens.
- 3.0 **INNKVARTERING**
- Vi setter opp innkvarteringsliste, som mailes alle 2 uker før arrangementstart. Her tar vi hensyn til ønsker som er kommet, så langt det er praktisk gjennomførbart. Vi forbeholder oss retten til å sette inn en instruktør som skal sove i hytte hvor det er behov for det. Alle skal føle seg helt trygge og sikre 24 timer i døgnet. Gutter og jenter sover separat (med forbehold om ønsker på forhånd/og at det er godkjent av de andre på hytten-foreldre og deltagere).
- 4.0 Måltider: Alle får frokost-lunsj-middag og kveldsmat
- 5.0 Lommepenger/godterier/søtsaker
- Det er ikke tillatt med medbrakt godteri/søtsaker under dagprogrammet. Vi ønsker at dette skal inntas, i fornuftige former, etter middag og i god tid før kveldsmat/legging. **Lommepenger**, vi anbefaler at man evt sender med kr 60(maks), -til lommepenger pr dag.
- 6.0 Kontroll/sikkerhet/vakter
- Vi krysser av/registrerer alle deltagerne, hver dag; Kl 08.00 – kl 08.45 – kl 09.30 – Lunsj – Middag – Kveldsmat - kl 22.30 + før/under/etter alle aktiviteter. Vi har egen vakthytte, som er merket og vist alle deltagerne, som er åpen 24 timer i døgnet. Fortsetter på neste side

## 7.0 Verdisaker/sikkerhet

Alle sykler skal låses inn mellom kl 2030-2100 hver kveld, i eget garasjeanlegg. Andre verdisaker kan oppbevares i hytten, men må være merket.

## 8.0 Foreldre/foresatte + Foreldrerregler

De av dere som bor/er tilstede i området under campen, forventer vi at dere holder en "lav profil" under våre aktiviteter og så langt det lar seg gjøre også i fritiden. Det er viktig at barna/deltagerne også får lov til å ha egentid uten for mye "voksen kontroll".

Fint om dere også avtaler en «fast» kontakttid med barnet, hver dag, slik at barnet har noe å forholde seg til. Dette må gjerne være en om morgenen og på kveldstid, ta hensyn til vårt program.

Hvis det er situasjoner som oppstår (sykdom, hjemlengsel etc), ber vi dere informere/kontakte Tore Haugen omgående – og ikke prøve og «løse» problemet på egenhånd, men i samarbeid med oss.

## 9.0 Utstyrliste – pakking

Hyttene er utstyrt med sengetøy og dyne/pute+håndkle til hver deltager, men send gjerne med eget håndkle også. Dere må merke/pakke utstyr/klær, man trenger ekstra skift i forhold til sykling/aktiviteter – samt fritidsantrekk.

Joggesko er viktig, det samme er SYKKEL – HJELM – SYKKELHANSKER., vi anbefaler sykkelsko. Ta med Skistøvler og sparkesykkel/skateboard, hvis dette er noen du skal være med på eller vil ha i fritiden.

Vi forutsetter at sykkelen er 100% sjekket/vedlikeholdt ved oppstart. Vi har ekstra slanger og bidrar ellers med utstyr, som vil etter faktureres ved «større saker».

## 10.0 Vi sender ut kartlegging skjema til alle deltagere/foresatte den 20.mai, det gjelder matallergi, godkjennelse for bading, egenerklæring klatrepark, ønske om å bo «sammen» med andre deltagere og annen informasjon det er viktig at vi får.

Ta kontakt hvis noe er uklart.

Viktige kontaktpersoner for foreldre/foresatte og deltagere

Tore Haugen – "skolesjef" – mobil 913 42 224 er tilgjengelig hele tiden

Ole Bjørn Tretterud – Arrangør – mobil 917 06 219

Charlotte Fjeld Andersen – Arrangør – 906 13 343

## VI GLEDER OSS!

### Med sportslig hilsen

Tore Fauske Haugen – «Skolesjef» [tore@hardrocxterrengcamp.no](mailto:tore@hardrocxterrengcamp.no)

[webside her](#)

Mobil 913 42 224

