



# VÅR MONET

19 APRIL 92 i NYBRO

# Inför

Nu är det åter dags för ett av Sveriges största Ju-jutsuläger för knattar, barn och ungdomar nämligen Vårmonet. Inför lägret får du som klubb/klubbledare här lite information.

## 1 Anmälan & betalning

Vi tar emot **lägeranmälan** med beställningar av t-shirt **fram till den 10 april**.

Därefter har vi öppet för enbart **efteranmälningar utan möjlighet att beställa t-shirt fram till den 16 april**.

Vi ber er dock beakta gränstiderna för anmälan då de är satta för att vi ska få tröjorna tryckta i tid och för att vår matansvarig ska kunna planera och lägga en beställning av mat inför lägret. Detta är av extra vikt då det förekommer en hel del avvikande kost som i några fall kan vara svåra att beakta om anmälningarna kommer in försent.

Precis som året innan ska alla anmälningar in digitalt via <https://nybrojkk.se/varmonet/>

**Samtliga anmälningsavgifter** samt ev. kostnad för beställda tröjor ska vara Nybro JJK **tillhanda senast fredag den 17 april** på: Swish: 123 553 5471 alt. bankgiro 177-3860.

**Vid sen betalning i anslutning till lägerstart** debiterar vi klubben med en extra anmälningsavgift á 595 kr.

Om deltagare har beställt t-shirt men ej kan närvara, utgår ändå betalning för beställda tröjor.



Observera att vi ger utrymme för två varianter vid anmälan. Egen anmälan och klubbansmälan

The image shows two versions of a registration form side-by-side. The left form is for 'Anmälan gäller Mig själv' and the right for 'Anmälan gäller Min klubb'. Both forms have a 'Lägg till allergi' button. The 'Min klubb' form has a 'Deltagare' section with a 'Ta bort' button and a table for adding participants.

Namn *	Ålder *	Grad *
<input type="text"/>	<input type="text"/>	6:e mon Vitt bälte

Som klubbansmälan kan du anmäla flera deltagare och ledare samtidigt. Som egen anmälan kan du bara anmäla dig själv, men kommer automatiskt kopplas till den klubb som anges.

Inför lägret går det sedan som klubb att få ut en samanställning. Dock då systemet är nytt rekommenderar vi att ni har egen koll på samtliga av anmälda från er klubb.

Varför då möjligheten till egen anmälan? Jo, vi har vid flertalet gånger fått in anmälan separat av individer där klubbar inte har någon klubbledare på plats. Ex. familjen är på semester eller på besök hos mor/farföräldrar i närheten.

Ni som klubb kan själva välja att delge denna möjligheten. Inte enbart för att ledare saknas på plats, men också för att underlätta er egen administration.

Kom dock ihåg att vi alltid tar en den samlade betalningen från er som klubb och inte individen, detta då klubb ibland med kort varsel har meddelat att barn kommer från klubben men att ex. morföräldrar lämnar och hämtar på plats, där då betalning inte kan styrkas av ansvarig ledare på plats.

Totala summan för din klubb betalas in till Nybro JJK via swish 123 553 54 71 alt. bankgiro 177-3860. Märk betalningen: Vårmonet + klubbnamnet. Ex: Vårmonet Kalmar BK.

Betalningen ska vara Nybro JJK **tillhanda senast fredag den 17 april** på: Swish: 123 553 5471 alt. bankgiro 177-3860.

**Vid sen betalning i anslutning till lägerstart** debiterar vi klubben med en extra anmälningsavgift á 595 kr.

Om deltagare har beställt t-shirt men ej kan närvara, utgår ändå betalning för beställda tröjor.

## 2

## Klubbledare & medföljande föräldrar

Klubbledare eller medföljande föräldrar behövs givetvis från respektive klubb. Matkostnaden är räknad på en vuxen per fem barn. Är Ni ex. två vuxna per fem barn, tar vi ut en kostnad utöver på varje extra vuxen/ledare som medföljer med 200 kr.

Ex. Ni är tre ledare på fem barn = två extra ledare som Nybro JJK debiterar er klubb med 2 x 200 kr i matkostnad.

Glöm inte att även *anmäla avvikande kost för ledare* om så önskas på <https://nybrojkk.se/varmonet/>, och nej vi avser inte oxfile som specialkost, utan mer om du har några allergier, gluten eller laktosintolerant.



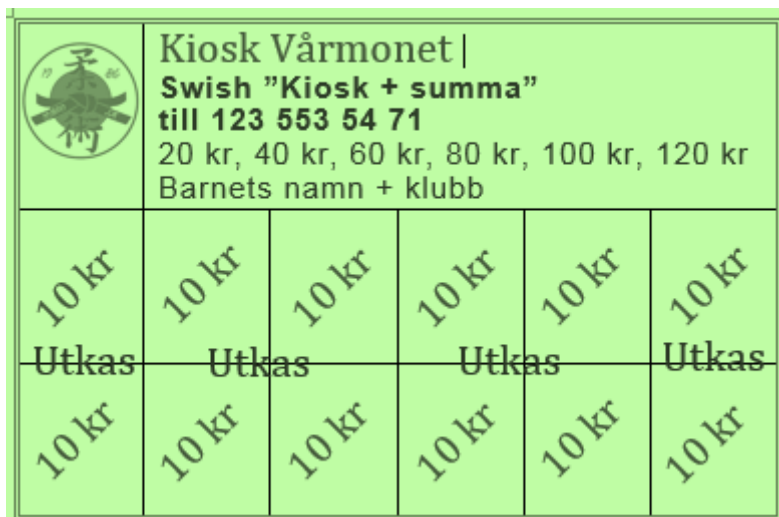
## 3

## Kiosk vid Vårmonet

(Klipp ut och skicka med informationen hem till de barn som är anmälda till vårmonet).

För att ytterligare minska kontanter har vi följande stämpelkort i kiosken till försäljning. Vi tar givetvis kontanter men vi försöker minska mängden att hantera under lägret. I de fall barnet saknar tillgång till swish kan ni föräldrar i samband med lägret ändå bistå era barn genom att swisha in valfritt belopp, där barnen sedan får tillgång till ett stämpelkort på lägret gällande "Kiosk Vårmonet".

1. Som förälder swishar du "Kiosk + önskat belopp" till **123 553 54 71**
2. Tar en skärmdump på kvittot och skickar det till barnets mobil.
3. Barnet visar upp kvittot i kiosken.
4. Vi lämnar ut ett kort med barnets namn + klubb.
5. Barnet kan börja handla med ett belopp upp till närmsta tital.



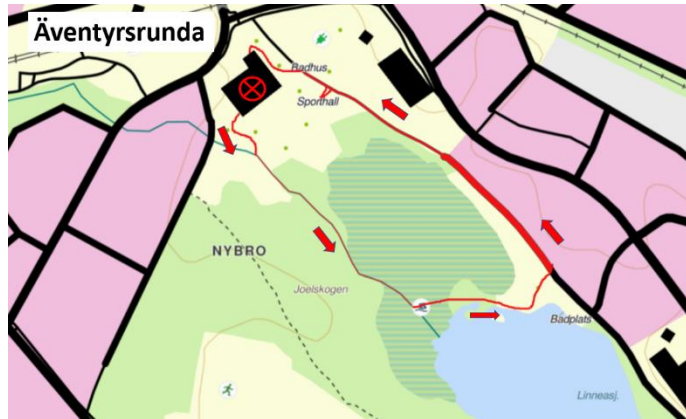
## 4

## Aktiviteter utöver ordinarie träningspass

På lördagen kommer vi att på nytt genomföra en liten **äventyrsrund**, där vi behöver Er hjälp i klubbarna att bemanna olika stationer.

Temat kommer vara "Det hemliga lägret" där barnen löser olika uppgifter, både praktiskt och verbalt. Temat bygger på det nya systemet med en hint om det kommande

barnsommarslägret i augusti. Varje rätt uppgift ger en liten ledtråd, som i slutet ska pusslas ihop med hjälp av the keymaster.



**Varför en runda utomhus?** Med tanke på att lägret har många besökande barn är det av godo att barnen minst vid ett tillfälle får komma ut i omgångar, vilket avlastar matköerna och även minskar ljudnivån i hallen något.

**Till varje klubb:** Utse i förväg en ledare som från er klubb bistår i äventyrsrundan.

**Klädsel:** Ni kommer kunna rotera mellan stationerna (både ute och inomhus) men tänk dock på att klä er efter vädret, då aktiviteten kan ta upp till 3h att genomföra för att samtliga barn ska ha fått komma ut.

För er som vill göra något extra för barnen – **kom utklädda** då det lockar och fångar barnens fantasi och upptäckarförmåga. Ex. Sjørövare, Judo-tomte, Ninja, Sumo-morsan, Mjölmannen (fråga Johan Halvardsson om referens) med flera roliga karaktärer.

**Stationer:** Runt banan kommer vi ha olika stationer med små problem/utmaningar att lösa. Vi på Nybro JJK har några färdiga uppgifter, men har du och din klubb upplägg på en egen station som kan vara av typen problemlösande, teknik uppgift av typen "Gör X antal nedläggningar på 1 min" eller varför inte svärdduell (har förekommit med teaterblodaktigt resultat), så är ni varmt välkomna att tänka fritt runt er egen station.



Varje station tar ca 5-10 min att genomföra där vi har 5-8 stationer aktiverade längs rundan som tar mellan 40 min och upp till 1:30h per grupp att genomföra om det är många kluringar längs banan. Är det däremot mer snabbhet som premieras så minska tiden rejält som barnen behöver för att ta sig runt. 😊

## 5 Mat

Aktiv träning kräver bra mat. Därför hyr vi in kökspersonal som lagar all mat i ett skolkök.

Träningsstiderna är omlott med mattiderna där de barn som inte tränar har möjlighet att äta. Undertiden mat serveras är kiosken alltid stängd så att barnen äter sig mäta på mat först och inte godis.

Vid all matsservering är rådet att barnen alltid har någon form av överdragskläder på sig alt. har bytt om till vanliga kläder.

### **Köer vid maten**

Vi är många på lägret där maten ibland tillfälligt tar slut och köer bildas. Främsta orsaken är logistiken där vi emellanåt måste hämta påfyllning och då är i behov att få med oss värmeskåpen, för varmhållningen av maten. Ett enkelt alternativ tänker säkert en del är att låna in fler värmeskåp. Tyvärr är detta sällan så lätt på helger då restauranger som har catering och motsvarande skåp, har dessa i drift för egen verksamhet. Ett annat alternativ är att ställa fram all mat på plats, men då maten snabbare kyls ner, så ökar även matsvinnet då få äter upp sina portioner och därtill blir mer segare på träningen när energin sinar (Ja vi har testat, så nej det misstaget gör vi inte om).

Så om kön står allt för stilla? Vänta i 10 min och testa igen, så ska vi se om vi inte har maten på plats igen. Och du, vid behov håller vi alltid öppet lite längre än mattiderna på schemat om det skulle dyka upp någon eftersläntrare som fortfarande är hungrig.

### **Dryck och träning**

Till maten serveras oftast någon form av saft eller vatten. Vi har noterat tidigare att konsumtionen av saft gick upp avsevärt när barn som skulle träna fyllde på sina vattenflaskor med saft istället för vatten.

Vi låter det vara upp till varje klubbs samvete att informera sina barn vilken dryck som är lämplig vid matkanten, men ser ni kids som är på väg att hämta saft i sina vattenflaskor. Vänligen hänvisa till vattnet vid sidan om saften, så slipper vi svabba bort klibbig saftfläckar från mattorna.

### **Lördag**

Lunch kl. 12:00 - 13:00

Middag kl. 16:30 - 18:30

### **Söndag**

Frukost kl. 07:00 - 08:30

Lunch kl. 11:30 - 13:30

## 6 Stiltävling

På söndagen kommer vi ev. åter att anordna **en stiltävling för barnen**. Detta är dock med förbehåll att vi har "lagom antal barn på plats", där ett för stort lägerdeltagande kan tvinga oss att tänka om för att ha tillgång till träningsyta.

Om tävlingen blir av och för att minska förvirringen lite, om vem som ska tävla med vem, ber vi Er att använda den [digitala anmälningen till stiltävlingen](#).

Information om tävlingen, regler och vilka tekniker som barnen ska tävla med hittar ni direkt efter anmälningsfälten på hemsidan (**Obs: Informationen uppdateras på hemsidan i början av april**). Anmälningarna ska vara oss tillhanda lördagen den 25 april, senast kl. 21:00.

Deltagare 1

Förnamn *	Efternamn *	Grad *
<input type="text"/>	<input type="text"/>	6:e mon Vitt bälte ▾
Klubb		
Alingsås Ju-jutsuklubb ▾		

Deltagare 2

Förnamn *	Efternamn *	Grad *
<input type="text"/>	<input type="text"/>	6:e mon Vitt bälte ▾
Klubb		
Alingsås Ju-jutsuklubb ▾		

Skicka Anmälan

## 7 GDPR

Med dataskyddsförordningen kommer det en del skyldigheter. Därför finns det med en ruta på anmälningsblanketten om bilder på barnen får spridas eller ej. Det finns flera orsaker varför bilder ej får spridas, men här behöver vi Er hjälp. Har Ni fått in en anmälan om att bilder på ett barn inte får spridas, vill vi att Ni är extra vaksamma. Ex. vid gruppfotoferingen eller när någon står och fotograferar vid mattan.

1. Gör fotografen uppmärksam att välja en annan bildvinkel.
2. Om det inte är möjligt, ex. gruppfoto, avlägsna tillfälligt barnet från fotoferingen.

Alla personuppgifter som kan kopplas till en individ, kommer vi slänga efter lägret.

### GDPR vid anmälan

Då anmälan ska in digitalt i år gör vi uppmärksam på följande. Nybro JJK sparar enbart angivna uppgifter tills att lägret är över.

Information om kommande läger och utvärderingsenkät sparas upp till 1 år.

Information om Nybros JJK fullständiga [integritets och GDPR policy](#), samt hur du kan återkalla samtycke på de uppgifter som har lämnats digitalt [finner du här >>](#).

## 8

## Vid brand eller skada

**Brandgenomgång:** Efter lägerinviingen och fotograferingen (ca kl. 11:30) samlas en ledare per klubb vid huvudentrén för att gå en liten rundvandring runt lokalerna. Detta för att ni ska orientera er till närmsta brandpost och nödutgång vid händelse av brand.

**Vid händelse av brand:** Rädda – Varna – Larma (ring 112) – Släck.

Uppsamlingsplats vid fara/brand: Parkeringsplatsen vid framsidan av sporthallen/närmast järnvägsstationen, se kartan på sista sidan.

**Vid skada:** Ytterst sällan har vi barn som skadar sig på träningen, men vi har sjukvårdskunniga personal på plats om skadan skulle vara framme och som hela tiden finns i hallen eller i anslutning till sekretariatet.

Vid små skador (man kan alltid behöva ett plåster om det svider lite) så finns plåster att hämta vid sekretariatet.

**Vid större skada.** Hjälp barnen på plats och påkalla uppmärksamhet av ledare vid sidan om mattan att hämta sjukvårdskunnig till rätt matta. Sjukvårdskunnig gör därefter bedömning av skadan. Kan barnet flyttas av mattan efter bedömning, görs så alt. att ambulans tillkallas till platsen.

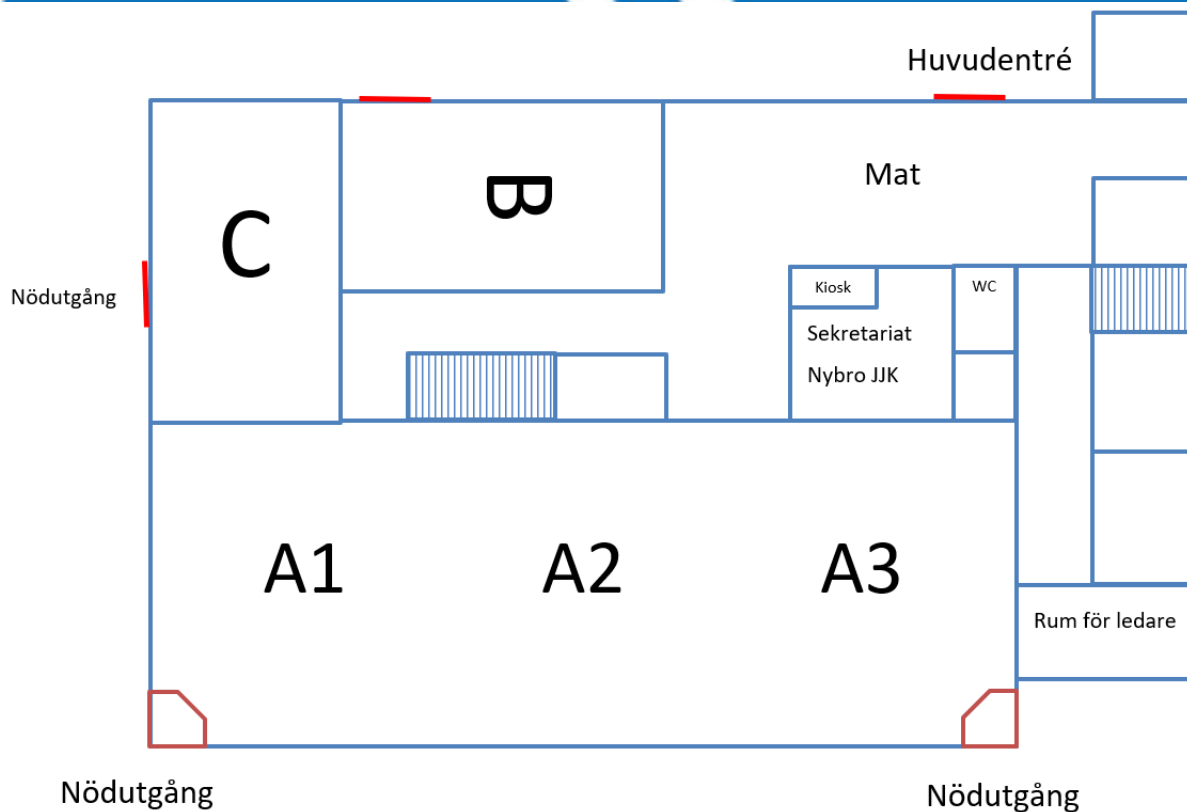
Vid större skada ska alltid sekretariatet meddelas efter att sjukvårdskunnig personal är underrättad. Förutom att underrätta vad som har hänt, meddela även från vilken klubb barnet kommer ifrån och om barnets klubbledare har tagit del av skadeläget.

## 9

## Orientering

Följande är en enkel planskiss över Nybro sporthall. Duschar, toaletter och omklädningsrum är belägget i källarplanet. Värt att notera att från varje omklädningsrum finns det en nödutgång som går att nyttja vid fara.

Rödmarkerade områden är större nödutgångar vid hallarna. Framför dessa utgångar måste det vara helt fritt på sovsäckar, madrasser, ryggsäckar m.m. av ett avstånd på minst 2-3 m. Ni ledare som sover närmast en nödutgång, ansvarar för att ytan är fri innan läggdags, men så även under ordinarie träningspass.



Mellan sporthallen och Nybro JJK är det ca 5 min gångväg på ca 500m.

Äventyrsrundan är på ca 900m och tar i vanlig promenadtakt ca 10 min men med uppdragsstationer något längre. Beroende om det är snabbhet eller klurigheter som premieras längs banan så tar en runda mellan 40min upp till 1:30h att genomföra.

