

## Viktig information inför Örebroresan 2021



Vi vill att ni läser denna information och ordningsregler noggrant tillsammans med era barn så alla vet vad som gäller när vi åker. Låt barnen packa sin egen väska så de vet vad de har med sig och var det är packat. Ni vuxna får givetvis vara med att hjälpa till att ta fram saker och övervaka. 😊

Viktigt att kontrollera sovutrustningen, dvs kontrollera sovsäckar o.d. och prov-pumpa luftmadrasser o.d. och låt dem stå med luft över natten så det inte blir några otrevliga överraskningar.

### Packlista:

- Mellis och lunch att äta på tåget.
- Cirka 500:- i fickpengar (till ev lunch på vägen ner, middag på fredagen och en middag på vägen hem, som inte inryms i logipaketet, samt mellanmål).
- Ledarna/medföljande försöker hjälpa barnen att handla "bra" mellanmål i matvarubutik nere i Örebro.
- Luftmadrass/Liggunderlag, kudde och sovsäck. (Ta gärna ett dubbellakan så att det täcker både över och undersida av luftmadrassen. Då låter det och gnekar avsevärt mycket mindre när man rör sig på natten.)
- Handduk, tvål och tandborste
- Matchtröja, Träningskläder, Stöckevolley jacka, knäskydd, innegympaskor, vattenflaska, Shorts/tights/hotpants.
- Ombyten.
- En ryggsäck/mindre väska för dagpackning på plats i Örebro.
- Telefon om man så önskar. (Ej I-pad eller dator!)

Frivilligt men väldigt bra att ha: Tofflor/Crocs e.d. att ha mellan matcherna och/eller i boendet.

**OBS!!! Tänk på att alla barn måste orka bära/dra sin egen packning.**

Packa gärna i en väska med hjul om ni har.

Cupen är utspridd över hela Örebro. Det kan därför bli en hel del promenerande så ta med bra utesor att gå i. Är vädret ostadigt kan det vara bra att ha regnkläder med sig.

### Resinformation:

Fredag 10/9:

Kl 8.10, Samling vid Umeå Centralstation, **VIKTIGT att vara i god tid!!**

Kl 8.32 Avresa från Umeå C, Tåg 30575 Vagn 4

Kl 15.38, Ankommer Stockholm C, där snabbt byte till tåg 10955 mot

## Viktig information inför Örebroresan 2021



Örebro

Kl 16.11 Avgång mot Örebro C

Kl 17.52 Ankommer Örebro C, Promenad till boende, Incheckning,  
Middag

Tips på saker som kan vara bra att ha i ett handbagage för att enkelt komma åt på tåget: En liten kudde. En vattenflaska. Ett litet mellanmål och/eller frukt. Spel edyl att fördriva tiden med. En jacka/tröja om man fryser eller vill ha ett täcke då man ska sova. Ev lunch.

**Då det gäller lunch för nerresan är det jätteviktigt att ni ser till att ert barn kan äta en ordentlig lunch, antingen genom att köpa lunch på tåget eller genom att ni skickar med från Umeå.**

Söndag 12/9:

Kl 22.06 Avgång från Örebro C, Tåg 64 Vagn 32. Liggvagn.

Kl 8.05 Anländer Umeå C för hämtning.

Se till att hålla koll på Lagetsidan och kontakt med ungdomarna för att se så att tåget kommer i tid.

### Ordningsregler:

- Telefon är okej att ha med sig och använda, dock ej dator eller I-pad.

Vi som ledare önskar att resan går i umgängets tecken och därför hoppas vi på sparsamt med tid framför telefonskärmarna. Vid behov kommer vi att be spelarna lägga undan sina telefoner och hoppas alla kan förhålla sig till detta. Behöver ni komma i kontakt med ert barn kan ni göra det via respektive lagledare, se kommande lagindelning.

## Viktig information inför Örebroresan 2021



- Vi påminner om att det inte är okej att fota/filma varandra när man sover eller byter om. Det är inte heller okej att lägga ut bilder/filmer på sociala medier mot någons vilja.
- För att säkerställa bra näringsintag och bra med ork under turneringen har vi valt att begränsa godis, sötsaker och läsk/söta drycker till lördag kväll och söndag kväll (hemresa).
- Lagledarna och medföljande föräldrar kan hjälpa spelarna med att förvara värdesaker under t.ex. matcher.
- I hallar, matsalar och boende gäller nötförbud. Tänk på allergikerna, packa inte med nötter. Se till att kläder och övrig packning är fria från djurhår.
- Det kommer att fotograferas en del av arrangören och av oss ledare för att lägga ut på sociala medier. Meddela någon av oss ledare innan vi åker om ni inte vill att ert barn ska bli fotograferad.

Det är viktigt att vi alla hjälps åt och minimerar risk för smittspridning av Covid 19 under resan. Om någon skulle få symptom som hosta, feber etc kommer denne att tas ur spel och tillsammans med en vuxen hållas borta från arenorna och resten av gruppen. Vi kontaktar vårdnadshavare och håller den smittade isf i boendet i ett avskilt rum. Bli någon så sjuk att de behöver uppsöka vård löser vi det såklart på plats.

På hemvägen har vi extra liggvagnsplatser så vi kan ställa om så att om någon fått symptom kan den tillsammans med en vuxen hållas avskilt från övriga gruppen även då för att minimera risk för smittspridning.

Vi ledare kommer att ha med handsprit till innan/efter match och till måltider mm men packa gärna en egen flaska att ha i handbagaget och träningsväskan. Vi kommer också att ha med munskydd ifall någon skulle få symptom.

Undrar ni över något ytterligare, tveka inte att höra av Er till någon av oss ledare.

Här är en informationslänk om turneringen:

<https://www.profixio.com/app/matches/mikasa-challenge-volleyboll-2021>