

**VÄLKOMMEN TILL VÄSTERÅS IK:S SOMMARLÄGER**

Vad kul att du anmält dig till **Hockeyskoj**, vi hoppas du kommer få ett fantastiskt läger tillsammans med oss. Lägret kommer innehålla massor med hockey, men även annat skoj!

**Vecka och datum:** Vecka 28, 8-10 Juli

**Samling:** 08:30, Måndag 8:e Juli

**Plats:** Mimerhallen

**Ledare**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Magnus Eriksson | Team17 | 070-91 27 845 |
| Manne Hellsing | Team17 | 072-46 44 680 |
| Robbin Årstein | Flickhockeyskola | 073-91 82 441 |
| Ludvig Aarenstrup | Junior |  |
| Jacob Menge | Junior |  |

**Vårt mål med veckan:**

Under lättsamma och lekfulla förhållanden tränar vi tillsammans med barnen i olika grupper. Vårt mål är att alla skall utvecklas i sin takt och efter sina förutsättningar och att man skall känna glädje av att vara en bra kompis, lagkamrat och utvecklas som ishockeyspelare. Vi inom VIK har Nolltolerans mot mobbning, trakasserier, diskriminering och sexuella trakasserier.

Vi kommer att vara mycket på is, men kommer även att ha aktiviteter utanför isen. Vi kommer att ha två isträningar per dag, eftermiddagspasset kommer vi fokusera på matchspel gemensamma matcher som avslutning på dagen. Varje dag kommer att ha ett träningstema.

Trygghet, glädje och kamratskap kommer att genomsyra veckan.

**Schema**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Måndag | Tisdag | Onsdag |
| 08:30 | 8:30  Samling + Ombyte | 8:45  Samling + Ombyte | 8:45  Samling + Ombyte |
| 09:00 |
| 09:30 | 9:30-11:00  Träning på is | 9:30-11:00  Träning på is | 9:30-11:00  Träning på is |
| 10:00 |
| 10:30 |
| 11:00 |  |  |  |
| 11:30 | 11:30-12:30  Lunch | 11:30-12:30  Lunch | 11:30-12:30  Lunch |
| 12:00 |
| 12:30 | 12:30-13:00  Aktivitet utanför is | 12:30-13:00  Aktivitet utanför is | 12:30-13:00  Aktivitet utanför is |
| 13:00 |  |  |  |
| 13:30 | Träning/matchspel  13:30-15:00 | Träning/matchspel  13:30-15:00 | Träning/matchspel  13:30-15:00 |
| 14:00 |
| 14:30 |
| 15:00 |  |  |  |
| 15:30 |  |  |  |
| 16:00 |  |  | 16:00-  Avslutning med grillning |

**Måltider**

Vi kommer att äta lunch på restaurangen i ABB Arena Norr, **Rocklunda Restaurang & Bistro**. Under dagen kommer även barnen att få ett mellanmål. Utöver detta kan det vara bra att ha med sig lite extra att äta under dagen för att hålla energinivån uppe, tänk på att skicka med bra mellanmål; inte godis, snacks eller läsk.

Till lunch serveras nedanstående:

**Måndag:** Köttbullar och potatismos  
**Tisdag:** Pasta Bolognese  
**Onsdag:** Korvstroganoff med ris

**Utrustning**

Till ispassen behöver barnen ha full hockeyutrustning, det vill säga:

* Hjälm med galler och namn i pannan (vi ledare känner inte alla barn)
* Halsskydd
* Axelskydd
* Armbågsskydd
* Träningströja
* Hockeybyxor
* Benskydd
* Damasker
* Suspensoar (valfritt)
* Skridskor (glöm inte skridskoskydd)
* Underställ eller liknande
* Vattenflaska

**OBS!** Testa all utrustning veckan innan lägret, så slipper ni köra till sportbutikerna under första dagen. Kom gärna med nyslipade skridskor så slipper vi springa och ordna med det.

Målvaktsutrustning finns på plats. Har man egen får man självklart ta med sig den.

För aktiviteterna utanför isen behöver barnen ha gympakläder och skor, kort-/långärmat är upp till var och en, kläder efter väder då vi kommer vara både ute och inne. Se till att det finns några ombyten ifall olyckan är framme.

Underställ, handdukar och gympakläder rekommenderas att ta med hem för torkning/byte, hockeyutrustningen kan lämnas i omklädningsrummet.

På lägret kommer vi lämna ansvaret för utrustningen till barnen, en del i lägret är att lära sig ta på sig alla skydd och att ta hand om dem så de är fräscha inför nästa pass. Självklart kommer vi stötta och guida, men målet är att barnen ska vara självgående i detta. Knytning av skridskor hjälper vi till med.