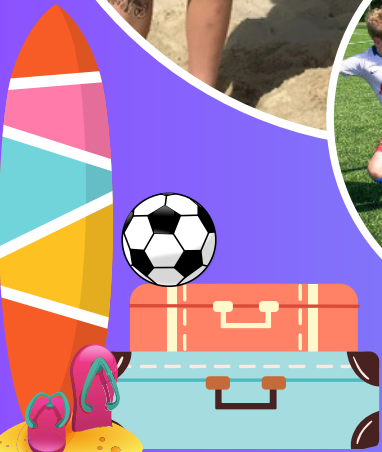




Velkommen til REMA 1000 SportsCamp

Her er din velkomstbog



REMA 1000
SPORTSCAMP

01

Velkommen

02

Ankomst

03

Dit team

04

Afhentning

05

Program

06

Træning

08

Godt at vide

09

Pakkeliste

10

Slikbiks

11

Campregler

12

Mobiltid

Til forældre

14

Værdier og
uheld

15

Hjemve

16

Vigtigt

17

Billeder

18

Adresse

19

Kontakt

20

Tak til...

Indhold

Kære deltager

Velkommen til SportsCamp. Du kan nu glæde dig til en fed uge med masser af sport, sjov, udvikling og en nye venskaber. Vi er helt sikre på at du vil få en oplevelse du sent glemmer :)

På de kommende sider er der lidt mere information til både dig og dine forældre.

Vi glæder os meget til at byde dig velkommen på Din SportsCamp.

Mange hilsner
Din Camp

Ankomst

Vores campteam står klar til at byde jer velkommen mandag kl. 12.30-13.30. Når du ankommer bliver du checket ind, får udleveret en T-shirt og en drikkedunk, hvorefter en instruktør viser dig til rette på dit værelse.

Om du siger på gensyn til dine forældre før eller efter I går på værelset er helt op til dig.

Kl. 13.30 mødes alle på deres værelse, hvor en instruktør vil komme ind og byde velkommen. Herefter følges vi ad til fælles velkomst og så er campen officielt i gang :)

Vi glæder os til at se dig
Hilsner Camp-teamet



Dit voksen team



Instruktører

Køkkenpersonale

Campledere

Afhentning

Lørdag formiddag kl. 10 afholder vi fælles afslutningsshow, hvor dine forældre er meget velkomne.

Her vil vi fortælle om ugen der gik, og der vil måske være en lille opvisning fra nogle af jer deltagere.

Herefter krammes der farvel til alle dine nye kammerater og til sidst vinkes farvel til dit camp team.





En klassisk dag

JULI
tirsdag

08.15 Godmorgen & Morgenmad

09.00 Brief & Morgenaktivitet

09.30 Træning

11.30 Fritid

12.30 Frokost

13.30 Fællesaktivitet

14.30 Træning

16.30 Fritid, bad, mobiltid

18.00 Aftensmad

19.30 Aftenaktiviteter

21.00 Aftenhygge

22.00 Sengetid - på vej på værelser

22.20 Godnat og sov godt

Træning

Der er 2-4 forskellige linjer på samme camp. Der vil i løbet af ugen, være mulighed for at prøve min. én af de andre linjer, hvis du kunne tænke dig det.

Udover en masse sjov træning i din valgte idrætsgren/linje, har vi forskellige sjove fællesaktiviteter, så I møder hinanden på tværs af linjerne.

Vandsport

Vi har våddragter og redningsveste til alle deltagere. Vi anbefaler dog at tage din egen våddragt og vådsko med, hvis du har.

Spring

Der springes altid i bare tæer eller med gymnastiksko. Det er ikke tilladt at springe i strømpesokker eller almindelige indendørs sko.



Stay fresh!



”Jeg følte at jeg havde grinet non stop hele ugen.
Havde fået nye veninder og venner og vi har aftalt at
mødes igen, når vi kommer hjem”
Sarah 13 år

Fritid

Der er også lagt tid ind til at hygge med sine nye venner. Der er et par gange i løbet af dagen indlagt fritid/pauser. Ligeledes når aftenaktiviteten slutter er der aftenhygge.

Socialt

Udover de klassiske træningspas er der også indlagt sociale aktiviteter på tværs af linjerne. Det skal sikre, at I får et tæt sammenhold på tværs af sport, køn og alder. Der er desuden tradition for, at flere linjer besøger hinanden i løbet af ugen og laver fællestøring.

Mad

"Uden mad og drikke, dur helten ikke". Sådan lyder et gammelt ordsprog, men det giver også mening i dag, og særligt når kroppen skal være aktiv hele dagen. Derfor serveres der tre mellemmåltider og tre hovedmåltider dagligt, som vores kokke forbereder til os. Sørg for at få spist godt hele ugen.

Søvn

Man kan heller ikke være den bedste udgave af sig selv, hvis man ikke får sovet nok. Derfor er der faste sengetider og vi siger godnat og godmorgen på samme tid hver dag. Det giver god energi og god mening. Der er dog plads til hyggesnak på værelset.

Pakkeliste

Tøj og sko

- Sportstøj
- Hverdagstøj
- Sportssko ude/inde
- Regntøj/jakke
- Sokker og undertøj
- T-shirts og shorts

Vigtigt

- Pude og betræk
- Dyne/sovepose og betræk
- Lagen
- Sygesikring
- Lommepege max 100 kr

Toiletsager mm.

- Håndklæde
- Hårtørrer
- Tandbørste og tandpasta
- Børste/kam
- Shampoo og sæbe
- Evt. Medicin, næsespray mm.
- Solcreme
- evt. Armbåndsur



Ved afslutningsshowet lørdag, vil der være et bord med glemte sager fra ugen. Sørg for at kigge på bordet, også selvom dit barn siger "jeg mangler ikke noget". Alle glemte sager doneres efter campen til et godtgørende formål.

Slikbiks

Vi vil have en lille kiosk på campen, som vi åbner to gange i løbet af ugen. Her er der mulighed for at købe lidt slik og en dåse sodavand.

Jamen sport, undervisning og slik hører da ikke sammen?

Njööø, måske ikke, men med alt den fysiske aktivitet vi laver på vores camps, er vi af den overbevisning, at lidt slik og en sodavand ikke skader, men blot er med til at bidrage til camphyggen og hører med til dét at være væk hjemmefra.

Vi anbefaler at deltagerne har max 100 kr med hjemmefra. Der kan bruges både kontanter og mobilepay, men vi kan bedre styre brugen af kontanter, hvorfor dette foretrækkes.



Campregler

Du må gerne.....



- Have respekt for andre og andres ting
- Være en god ven og ikke acceptere mobning
- Lytte til hvad de voksne og dine kammerater siger
- Være glad, sjov og skør
- Være med til at få det bedste ud af campen



Obs. Det er vigtigt at kæmme for lus inden camp, så vi ikke får ubudne gæster

Du må ikke.....



- Ryge eller drikke alkohol på campen
- Forlade campens område
- Mobbe eller drille andre
- Være på andres værelse uden deres tilladelse



Vi ved godt det er hårdt, men denne uge kommer du til at have din telefon lidt mindre end normalt. Vi vil så gerne have, at du lægger al din opmærksomhed i at være social med dine nye venner på campen og ikke dem du har derhjemme. Derfor har du kun din telefon i mobiltiden fra [16.30-17.45](#).

Mobiltiderne er indlagt, fordi vi ønsker jeres fulde opmærksomhed både, når der er træning, men også når vi har sociale aktiviteter. Det er nemlig vigtigt for campen, at der opbygges et stærkt fællesskab og tætte relationer, og dette gøres nemmest uden en distraherende smartphone.

Samtidig reduceres evt. hjemve om aftenen, hvis ikke mor eller far er i røret lige inden sengetid.

NB: Telefontiden kan ændres, hvis vi vurderer det giver et bedre flow på campen. I vil i givet fald få besked.

Til forældre



Værdier & Uheld

Værdier

Vi har opsyn på campen 24 timer i døgnet, men vær meget omhyggelig med, hvor værdigenstande lægges. Sørg evt. for at få en pengekat, pung eller bæltetaske med. Alle instruktører har en "værdipose" med ud til træningen.

Vi anbefaler barnet at lade sin instruktør opbevare værdigenstande under træningen.

Førstehjælp

Førstehjælp

På alle vores camp har vi voksne med, som kan førstehjælp, hvis uheldet skulle være ude. Vi tilbyder førstehjælpskursus til alle medarbejdere på vores seminar, så størstedelen af vores team har det frisk i hukommelsen.

Vi står ligeledes altid klar med førstehjælpstasker, isposer, plastre og trøstekrammere.

I tilfælde af alvorlige uheld bliver dit barn transporteret til nærmeste skadestue og altid sammen med en voksen fra teamet. Uanset uheldets størrelse bliver I altid kontaktet.

Tjek din forsikring

Mens dit barn er på camp er det fortsat din egen ulykkesforsikring der gælder. Husk at checke med dit forsikringssselskab, at dit barn rent faktisk er forsikret!

Statistikken siger, at over 25% af alle danske børn ikke er forsikret. Vi vil dog altid sørge for, at dit barn vil modtage den bedst mulige behandling i tilfælde af et skadestilfælde.

Hjemve

Hjemve er en hel naturlig ting, der kan forekomme, når man er væk fra sine forældre. Den forstærkes især, når mor eller far er i røret, hvilket også er grunden til at mobiltiden er lagt inden aftenaktiviteterne, så tankerne kan komme lidt væk igen inden sengetid.

Vores erfaring viser, at det primært er den første nat, der kan være de sværeste, og så går det over igen, når barnet er faldet til og har fået nye venner.

Jeres opbakning og tro på, at barnet kan overkomme hjemve, betyder meget for situationen på campen. Sidder der ikke allerede en voksen ved barnets side, så må I meget gerne opfordre til, at barnet tager fat i sin kontaktvoksen eller en anden voksen på campen.

Selvom vi har øjne overalt på campen og er opmærksomme på den enkelte, så kan vi opleve, at barnet viser én ting, men føler noget andet. Giv os gerne et ring, hvis jeres barn fortæller jer noget, som de ikke tør dele med os på campen. Det kan være svært for mange (i starten) at komme til en voksen, de ikke kender.

Vi krammer, støtter og trøster, så godt vi kan 

Vigtigt!

Vi vil gerne understrege, at Din Camp ikke er et terapeutisk tilbud. Det er en "lejrskole", hvor vi har fokus på sport og fællesskab. Vi har ikke ressourcer til specielle behov eller én til én undervisning.

Har dit barn specielle behov eller diagnoser, som har indflydelse på campopholdet, så skriv gerne til os. På den måde sikrer vi, at Din Camp er det rigtige tilbud til dit barn, og at alle får størst udbytte af campen.

Er der noget andet, som vi bør vide for at kunne støtte bedst muligt op om barnet, så skriv gerne en mail til os inden campstart, hvis I ikke allerede har skrevet dette ifm. jeres tilmelding. Det gælder fx, hvis dit barn: skal have hjælp til at huske sin medicin, er vegetar, vådligger eller ikke tåler en bestemt fødevarer etc.

Billeder

Under opholdet vil der blive taget billeder, som vil blive lagt på vores vores facebookside/instagram. Hvis I ikke ønsker, at der må tages billeder af jeres barn, så gør os venligst opmærksom på dette.

Har I ikke allerede besøgt vores Facebookside, så hop endelig ind og se lidt stemningsbilleder fra de foregående camps. Følg os også på Instagram.

 www.facebook.com/denbedsteuge

 [@Dincamp](https://www.instagram.com/dincamp)



Adresse

Koldingegnens Idrætsefterskole

Drejensvej 100
6000 Kolding

Camp i uge 27



Idrætsefterskole Klintsøgaard

Klintvej 71
4500 Nykøbing Sjælland

Camp i uge 27



Hellebjerg Efterskole

Jens Engbergs Alle 4,
7130 Juelsminde

Camp i uge 31



Kontakt

Vores campledere er altid til at komme i kontakt med, og skal du have akut fat i dit barn eller har brug for at give campleder en besked, så kan I ringe til camptelefonen

31 50 98 50

Måske I kan genkende nummeret? Det er nemlig også her I træffer teamet bag Din Camp. I sommerperioden vil telefonen have omstillingsmuligheder direkte til den camp jeres barn er på.

Vi og teamet glæder os til at se jer

Mange hilsner



Sandra &



Jonas

**Glæde
flytter bjerge**



VIKINGBUS REJSER

TEKNIQ
ARBEJDSGIVERNE

REMA 1000

SPORT 24



EWII

DGI Byen
KØBENHAVN



CRAFT

AARSTIDERNE

Tak til...

AARSTIDERNE

VEJLE SPORTSKLINIK
Massage & Sundhed

Sponsorer og samarbejdspartnere

VEJLE SPORTSKLINIK
Massage & Sundhed



Vi er utrolig taknemmelige over, at have sponsorer og samarbejdspartnere, der støtter vores mission om, at skabe meningsfulde fællesskaber. Har du en god idé til et kommende partnerskab, så tøv ikke med at kontakte os.

TEKNIQ
ARBEJDSGIVERNE

REMA 1000

REMA 1000

TEKNIQ
ARBEJDSGIVERNE



AARSTIDERNE

VIKINGBUS REJSER

SPORT 24



EWII

CRAFT

DGI Byen
KØBENHAVN