

## 2017/2018

Nå går vi i gang med 4. runde med Allidrett. Vi starter i tradisjon tro ute på grusbanen med friidrett førstkommende torsdag 12. oktober. Vi avslutter høstsesongen 30. november på Kjenseth, hvor vi skal ha diverse aktiviteter + litt servering.

Dato	2013 + 2012 modeller		1-5 trinn			
	Aktivitet	Sted	Aktivitet	Sted		
<b>Gruppe</b>	<b>Gruppe 1</b>		<b>Gruppe 2</b>			
<b>Kontaktpersoner</b>	Lisbeth Engan		Mererthe Bjørke			
	tlf 47642351		95105946		Ansvarlig	
		Ansvarlig				
12.10.2017	Friidrett	Grusbanen	Anne Toril/Steinar	Friidrett	Grusbanen	Anne Toril/Steinar
19.10.2017	Hinderløype	Kjenseth	Lisbeth og Silje	Rappelering	<b>Ambjørvn. 182</b>	Simon Brennhaugen
26.10.2017	Turnlek	Gymsal	Liv Eggerede og Lisbeth	Svømming	Bassenget	Simon Brennhaugen
02.11.2017	Turnlek	Gymsal	Lisbeth og Anette Strand	Svømming	Bassenget	Simon Brennhaugen
09.11.2017	Vannlek	Bassenget	Lisbeth og Anette Strand	Turn	Gymsal	Liv Eggerede
16.11.2017	Vannlek	Bassenget	Anette S og Silje B	Turn	Gymsal	Ole Hellebust
23.11.2017	Vannlek	Bassenget	Anette S og Silje B	Turn	Gymsal	Liv Eggerede
30.11.2017	Avslutning	Kjenseth	Anne Toril/Steinar	Avslutning	Kjenseth	Anne Toril/Steinar
<b>Juleferie</b>						

**Noen generelle regler som vi praktiserer, og som vil være fint om dere tar opp med barna før oppstart.**

1. Alle hilser på hverandre + kontaktpersonene tar opprop
2. Når instruktør/kontaktperson har ordet er gruppa stille
3. Har barna noe de ønsker å si etter info er gitt, rekker de opp handa før aktiviteten begynner
4. Er det barn som skaper unødvendig uro/ støy under aktivitet- blir konsekvensene en time-out på sidelinjen i et par minutter
5. Vi skal ha det gøy sammen
6. Driking foregår felles og dobesøk foregår fortrinnsvis før aktiviteten
7. Vi sier hade når aktiviteten avsluttes

**19. oktober** skal gruppe 2 til Ytterroa for å rappelere hjemme hos Simon Brennhaugen, Ambjørveien 182, 2838 Snertingdal. Alt utstyr og godkjente sikringspersonell er tilgjengelig ved klatrestedet. Ungene må ta med seg egen hjelm (sykkelhjelm går fint). Si fra til kontaktperson hvis noen trenger skyss fra skolen. Avreise senest 1710. Tilpass klær etter vær, og husk hansker!

### **Til foreldre i gruppe 1**

Vannlek krever flere voksen ressurser og litt andre regler. Viktig at dere prater med ungene deres om dette før timen.

Regler for svømming:

- Ikke spring i bassengområdet eller garderoben
- Hopping i bassenget foregår kun mellom to gule kjepler som vil bli satt opp
- Ta hensyn til de andre barn og ikke sprut på hverandre

Dette vil vi at dere foreldre gjør før timen begynner:

- Alle tar med armringer og badehette
- Foreldrene har ansvaret for at ungene går på do, dusjer og står klare med armringer på kl 17.30
- Alle venter i garderoben og vi går sammen ut i bassenget

Det skal minst være 1 voksen på 2 barn. Alle voksne er velkommen til å delta i bassenget. Bekreft deres evt deltakelse til kontaktperson Lisbeth så fort som mulig, slik at vi har kontroll!

### **Til foreldre i gruppe 2**

Regler for svømming

- Ikke spring i bassengområdet eller garderoben
- Hopping i bassenget foregår kun mellom to gule kjepler som vil bli satt opp
- Ta hensyn til de andre barn og ikke sprut på hverandre

Dette vil vi at dere foreldre gjør før timen begynner:

- Alle som trenger tar med armringer. Badehette skal alle ha
- Foreldrene har ansvaret for at ungene går på do, dusjer og står klare med armringer på kl 17.30
- Alle venter i garderoben og vi går sammen ut i bassenget

**Ved spørsmål ta kontakt via mail til: [sifallidrett@gmail.com](mailto:sifallidrett@gmail.com), eller pr telefon\_til:**

Anne Toril Klette – 95 08 98 90

Steinar Lyshaug – 99 63 73 11