# Att arrangera GOF sommardagläger för 9–10-åringar

## Förslag på inbjudan:

**Aktivitet**: GOF sommardagläger 20XX för 9–10-åringar, *plats*

**Arrangör**: Göteborgs OF

**Information**: *Datum (tidigare år har det varit två alternativ men 2025 blev det en dag då antalet deltagare var få)* är alla 9–10-åringar som är medlem i en förening inom GOF välkomna på sommardagläger!

Anmälan sker via Eventor senast *datum* (ca 2 veckor innan). Det finns 50 platser.

Vi önskar en klubbledare per klubb eller ca 5 anmälda barn för att hjälpa till med instruktioner mm. Det kan vara tryggt att ha någon som barnen redan känner. OBS, anmäl ledare som deltagare men notera i kommentar "ledare"!

Vi tränar, leker, lär känna nya kompisar och äter tillsammans. Barnets klubbledare/tränare är med under hela träningen och ansvarar för sin vanliga grupp. Behöver barnet ha med en extra vuxen går det såklart bra att följa med.

Mellan träningarna rekommenderas att man byter om till torra kläder. Det finns även duschmöjligheter.

**Mat**  
Lunch och fika serveras under dagen. Ange i anmälan om det finns någon allergi eller matpreferens som vi behöver känna till.

**Ta med**  
Träningskläder och skor för 2 pass, duschhandduk, vattenflaska, kompass om ni har, annars finns det att låna. Vi kommer att vara utomhus mestadels, så kläder efter väder gäller!

**Försäkring**  
OBS! Tänk på att lägerdeltagarna inte är olycksfallsförsäkrade under lägret. Det är varje förälders skyldighet att tillse att barn som anmäls till lägret är försäkrade antingen genom en personlig försäkring eller genom en klubbförsäkring.

**Avgift**  
ca 300 kr. Avgiften faktureras respektive klubb och kan eventuellt justeras något.  
Det går att avanmäla sig fram tom 1 juni. Vid återbud före 11 juni eller före lägerstart vid sjukdom får man 50% av avgiften tillbaka.

**Frågor**  
Kontakta *XX, e-mail eller telefon.*

VÄLKOMNA!

**Anmälningsstopp**: *Datum*

**Starttid**: *Datum*

**Kontaktperson**: XX

## Förslag på upplägg

10.00-10.30 Samling med genomgång av dagen, namn och klubb samt lek. Vi körde “lära-känna-bingo” där varje deltagare (även vuxna) fick en bricka med olika påstående. Det gällde att hitta en person där påståendet stämde in.

10.30-12.00 Orienteringsövning - Molekylen. Går att variera och finns möjlighet för olika svårighet på kontrollerna.

12.00-12.30 Ombyte / dusch

12.30-13.30 Lunch + fri lek. Till lunch serverades pasta, kyckling och skålar med olika grönsaker. Uppskattat att det inte var färdigblandat.

13.30-14.15 Orienteringsbrännboll plus andra lekar

14.15-14.30 Mellanmål

14.30-15.30 Lego-orientering (hämta lego vid kontrollerna, bygg ihop legot i din grupp

15.30-16.00 Avslut + piggelin

## Bemanning:

* 4 vuxna ledare som hade koll på alla aktiviteter och kunde visa barn plus andra ledare hur aktiviteterna skulle gå till samt delegera uppgifter
* Ett par ungdomar som hjälpte till att sätta ut kontroller och var med som extraledare.
* En vuxen som skötte köket, fixade lunch och mellanmål.

## Inköpslista:

Pasta, gurka, tomater, skinka eller kyckling, pesto, ketchup, majs, saft, kex, kaffe, te

Kanelbullar, banan, äpple

Piggelin