

## Bemanning "Alla på Snö - Bruketlyftet" 2021

Vecka	Datum	Veckodag	FM 8:30 - 12:00	Telefon	EM 12:00 - 15:30	Telefon
6	8 febr.	Måndag	Allan Edblom	'070 322 74 47	Jörgen Eriksson Helena Gunterberg	'073 617 77 40
	9 febr.	Tisdag			Kerstin Söderberg	070 422 61 13
	10 febr.	Onsdag				
	11 febr.	Torsdag	Per-Olof Bürén	'072 516 7006	Anne Lundmark	'070 562 9373
	12 febr.	Fredag			Jörgen Eriksson Helena Gunterberg	'073 617 77 40
	13 febr.	Lördag				
	14 febr.	Söndag				
7	15 febr.	Måndag			Jörgen Eriksson Helena Gunterberg	073 617 77 40
	16 febr.	Tisdag	Anneli Gringmann	070 376 04 20	Kerstin Söderberg	070 422 61 13
	17 febr.	Onsdag				
	18 febr.	Torsdag	Per-Olof Bürén	0725167006		
	19 febr.	Fredag				
	20 febr.	Lördag				
	21 febr.	Söndag				
8	22 febr.	Måndag				
	23 febr.	Tisdag			Kerstin Söderberg	070 422 61 13
	24 febr.	Onsdag	Kristina Walldén	070-325 1969		
	25 febr.	Torsdag			Allan Edblom	070 322 74 47
	26 febr.	Fredag				

**Frågor eller önskemål om ändringar kontakta Allan Edblom 070 322 74 47 . Välkomna!**

### Vad skall du göra?

- Ta kontakt och hälsa välkomna** de elever som kommer från REAL-gymnasiet och skall vara ledare. Ledarna fördelar och planerar jobbet. Ledarna skall så långt det är möjligt leda och ge grupperna längdskidåkningsglädje. **Vi stöttar dem.**
  - Förberedelser som ledarna skall göra:** Lägg ut liggunderlag på bänkarna. Plocka fram skidskorna. Första omgången på morgonen hämtar de skorna i containern. Därefter byter de skorna ute. Eleverna talar om vilken storlek de behöver. Ställ dem i storleksordning så blir det lättare att hitta. Flytta skidor och stavar till området för skidåkning. Ställ upp skidorna i storleksordning mot stängslet eller läggs på marken. Stavar förvaras i tunnorna.
  - När eleverna kommer tar ledarna över längdåkningsgruppen och ledarna kommer att succsivt ta mindre grupper till ängen.
  - Lärarna och ledarna hjälper till med skidskor så att byten går fort.
  - Vi hjälper till med tips, hjälper till med utrustning och när de ramlar. Räck en stav och tala om hur de enklast kommer upp. Glöm inte att peppa ungdomarna.
  - Om det är kallt eller humöret börja sjunka kan det var lämpligt med topp och dalar eller en enkel stafett. Två - fyra lag som åker, rundar en kon och växlar till nästa. Korta sträckor så slipper de vänta. Om det är kallt kanske det behövs en värmeövning. Åkarbrasa!
  - När varje pass avslutats samlar ledarna gruppen till en genomgång. **Hjälp till med en ordnad avslutning.** Ge beröm. Sortera utrustningen så att det blir lättare att ta emot nästa grupp. **Informera om att de får en digitalfolder där det anges hur de kontaktar Järfälla Skidklubb och deltar i träning. Kom till Barn- och skidleksträningen och prova på! Lördag 13, 20 och 27 feb samt 13 mars klockan 09:50-11:00.**
  - Vid dagens slut skall skidor, stavar och skidskor in i containrarna. Skidskorna placeras på uppmärkta hyllor. Sortera skidskorna i storleksorning på hyllorna. JSK disponerar de högra hyllorna.
  - Ta med smörgås och fika om det är heldag. **LYCKA TILL!**
- Frågor besvaras av Allan Edblom 070-322 74 47. E-post: allan.edblom@gmail.com